



## జయ జయ హే.. తెలంగాణ!

అవతరణ దినోత్సవ ప్రత్యేక కథనం



"కాన్వర్టిబుల్ యూత్ ఫోమియోపతి" తో అందరికీ ఆరోగ్యం ప్రముఖ సీసీ నిర్మాత అల్లు అరవింద్ గారు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న హోమియోకేర్ 'హ్యాపీ పేషెంట్స్' వేడుక ఇందుకు నిదర్శనం



టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212  
కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1199

హైదరాబాద్ (అబద్ద్, బేగంపేట్, బిల్ సుఖ్ నగర్, జూబ్లీ హిల్స్, కూకట్ పల్లి, మానవ్ ట్యాంక్, మియాపూర్), హనుమకొండ, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు. కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి  
f t i n /homeocareint | www.homeocare.in

28 మే 2017

# ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి



**mohan** PUBLICATIONS  
Granthanidhi.blogspot.in

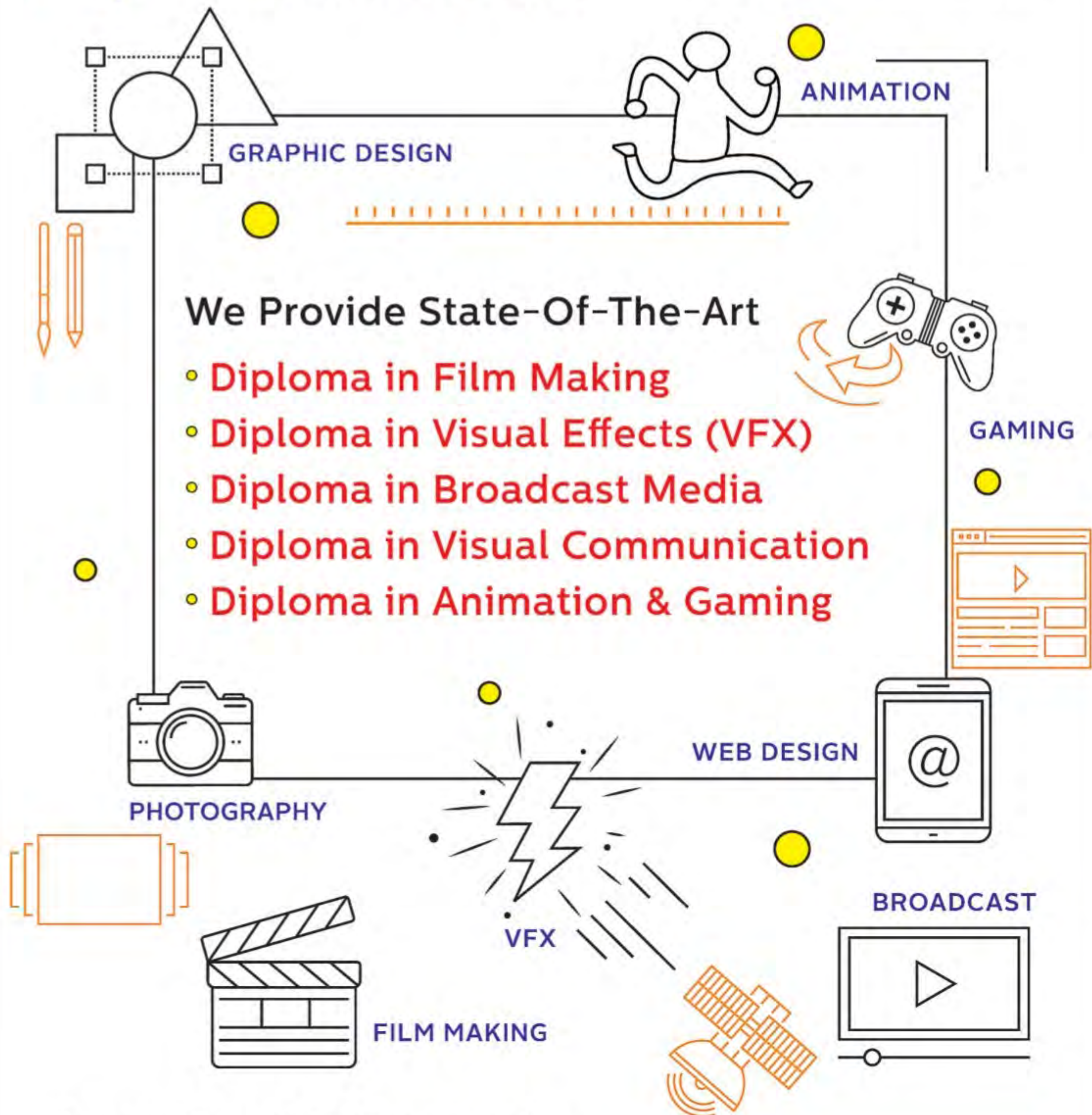
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆరోగ్యాది అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి... ఫేస్ బుక్  
FB@mohanpublications  
**మోహన్ పబ్లికేషన్స్**  
కొటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,  
రాజమహేంద్రవరం - 533 101.  
Mohanpublications.com

**SUNDAY SPECIAL MAGAZINES**

గ్రంథనిధి

మధురై, తిరువనంతోపురి, ఆస్థమా - అలర్జి, కిడ్నీ సైన్స్, పైల్స్





**More Than 125 Companies  
Recruit Our Students.**

**100% Placement Record**  
(Since 2011)

**HYDERABAD CAMPUS**

OU Colony, Shaikpet  
Hyderabad-08.

**Ph: +91 90198 85900**

**BANGALORE CAMPUS**

13th Cross, 3rd Phase,  
JP Nagar, Bangalore-78.

**Ph: +91 90198 84884**

**Admissions  
Open**

**2017**



సరికొత్త' దాత...	4
దైవం	5
పేరెంటింగ్	6
క్రైమ్ స్టోరీ	14
'కాస్టెప్' రుచులు	16
ముదురు జేరం...	18
కథ : సచ్చేదీన్ @ ....	20
ముల్లంగి మహా రుచి!	23
బాలజ్యోతి...	24
కొత్త పుస్తకాలు	28
ఇదేం గడ్డం గురూ!	31



## జయ జయహే తెలంగాణ

తెలంగాణ గడ్డమీద దర్శనీయ స్థలాలకు కొదవలేదు. పర్యాటక ప్రాంతాలకు లెక్కలేదు. వాటి సందర్శన... పురిటిగడ్డ చుట్టూ ప్రదక్షిణ!

7



## సుభాష్ పాలేకర్

దేశ విదేశాల్లో పాలేకర్ సేద్యం చేస్తున్న రైతులు యాభై లక్షల పైమాటే. ఇటీవల 'పద్మశ్రీ' పురస్కారం అందుకున్న పాలేకర్ చెప్పిన విశేషాలు.

12

మీ అభిప్రాయాలను పోస్టు ద్వారా ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 500030, మెయిల్ ద్వారా [sunday.aj@gmail.com](mailto:sunday.aj@gmail.com)కు పంపండి.

ఈమధ్య హైదరాబాద్ లో ఓ పెళ్లి ఘనంగా జరిగింది. ఘనంగా అంటే - సెలెబ్రిటీల సందడి, వీవీఐపీల హంగామా, పాతిక యాభై రకాల వడ్డనలూ, ఖరీదైన అలంకరణలూ... పోటీపడ్డాయని అర్థం కాదు. ఆ హంగులన్నీ ఉన్నా లేకపోయినా... మండపానికి నిండు దనాన్ని తీసుకొచ్చింది మాత్రం ముందు వరుసలో కూర్చున్న ఓ యాభైమంది వయోధికులే! నగరంలోని ఓ వృద్ధాశ్రమం నుంచి వచ్చారంతా. వధూవరుల తరపు పెద్దలు స్వయంగా వెళ్లి పెళ్లి పత్రికలు ఇచ్చి వచ్చారు. ముహూర్తం సమయానికి ఓ ఏసీ బస్సు కూడా పంపించారు. జనంలోకి వచ్చి ఏన్నాళ్లయిందో, ఎన్నేళ్లయిందో... కళ్లింతలు చేసుకుని పెళ్లి వేడుకని చూశారంతా. ఒకరిద్దరి కళ్లలో నీళ్లు తిరిగాయి. ఏ ఆత్మీయులో గుర్తుకొచ్చి ఉంటారు. అందరికీ, బట్టలు పెట్టి మరీ సాగనంపారు పెళ్లివారు. బతికున్నంత కాలం ఆ కబుర్లే చెప్పుకుంటూ గడిపేస్తారా వయోధికులు. 'యాభై బోజనాల ఖర్చు?' అంటూ సెల్ ఫోన్లో కాలిక్యులేటర్ యాప్ ఆన్ చేయాల్సిన పన్నేదు. మహా అయితే, మెనూలో ఓ వంట కాన్ని తగ్గించుకున్నంత! తద్వారా, ఆ పెద్దలకిచ్చిన ఆనందం వెలకట్టలేనిది.



## ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

### ◆ అమ్మే అమృతం !

కుటుంబంలో నలుగురు మనుషులుండి, ముగ్గురికి సరిపోయేంత భోజనం మాత్రమే ఉంటే... 'నాకు ఈరోజు ఆకలేయట్లేదు?' అని తాను తినడం మానేసి, అందరికీ అన్నం పెట్టి ఆకలితో నిద్రపోతుంది అమ్మ. పుట్టినప్పుడే తల్లిప్రేమకు దూరమై, ఆ తల్లి మమకారాన్ని మళ్ళీ కోరుకునే వారి కోణంలో వచ్చిన 'అమ్మ కోసం...' కథనం మా మనసుల్ని సున్నితంగా తాకింది. పేగుబంధాన్ని అనాథా శ్రమం మెట్టు మీద వదిలేసిన ఆ తల్లుల మనోవేదన, వారికి దూరమైన బిడ్డల్లో ఒక్కసారైనా అమ్మను చూడాలనే తపన... చదువుతుంటే తెలియకుండానే కంట్లో నీటి పొర ఆవరించింది. అమ్మను ఆత్మీయంగా హత్తుకోవాలనిపించింది.

- కృష్ణకాంత్, ఈమెయిల్

### ◆ మనోడు సూపరహే !

ఒడియాలో సూపర్ స్టార్ గా ఎదిగిన సవ్యసాచి, మన తెలుగువాడని తెలుసుకుని ఎంతో సంతోషించాం. మొదటి సినిమాకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి అవార్డు సాధించాడంటే, మనోడి టాలెంట్ ఏంటో అర్థమవుతోంది. నట వారసులమంటూ వచ్చి, స్టార్ల మంటూ తోకలు తగిలించుకున్న వారికి, సోలోగా సూపర్ స్టార్ అయిన సవ్యసాచి ఫాలోయింగ్ తెలిస్తే అవాక్కవుతారేమో!

- ఆనందరావు, జయశంకర్ భూపాలపల్లి

### ◆ అంతా అమ్మే !

'చందమామ రావే...' కథ వాస్తవికంగా ఉంది. చదువుతున్నంతసేపూ కథలోని పాత్రలు కాకుండా మన చుట్టూ ఉండే మనుషులే కనిపించారు. అల్లారుముద్దుగా గోరుముద్దులు తినిపిస్తూ లాలించి, పెంచిన అమ్మ... ముసలిదైతే... కొడుకులకు మోయలేని భారమవుతుంది. అమ్మను, ఆమె విలువను గుర్తుచేసిందీ చందమామ.

- పి. రామకృష్ణ, విజయవాడ

### ◆ చిలకా... బాగుంది

'చిలకమ్మ చెప్పింది' క్రైమ్ స్టోరీ ఆసక్తికరంగా ఉంది. నిందితులను పట్టించడంలో ఒక పెంపుడు చిలక సాయపడిందంటే, యజమానిపై దానికున్న అభిమానం ఎలాంటిదో... అర్థమవుతోంది. 'అందానికి తుదిమెట్టు'గా మారిన మెట్లు చాలా బాగున్నాయి.

- సౌజన్య, సంధ్య, శ్రీకాకుళం

### ◆ స్వీడు తక్కువ !

సామాజిక బాధ్యతను ఎరిగి, ఛారిటీ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న బైక్ క్లబ్బుల సంగతులు బాగున్నాయి. వినోదాన్ని, వైవిధ్యంతో ముడిపెట్టే నేటి యువత ఆలోచనలకు ప్రతిరూపంగా 'దూసుకెళ్తాం' అంటున్న ఈ బండి సంఘాల ఆలోచనల్లో స్వీడు ఎంతున్నా, వేగం మాత్రం లిమిట్ లో ఉంటే బాగుంటుంది.

- భాగ్యలక్ష్మి, కొంపల్లి



# సరికొత్త 'దాత'... సుఖీభవ!

కాలం మారింది. అవసరాలు మారాయి. కాలంతో పాటుగా, అవసరాలతో పాటుగా దానాలూ మారుతున్నాయి. రక్తం ఇవ్వడమూ, బట్టలు పంచడమూ, భూరి విరాళాలు ప్రకటించడమూ... మనకు తెలిసినవే. ఇక, తెలియని వాటి విషయానికొస్తే....



## జుట్టు దానం

క్యాన్సర్ అంటే మృత్యువుతో పోరాటమే. కీమోథెరపీ తప్పనిసరి. ఆ ప్రభావంతో జుత్తంతా రాలిపోతుంది. తల బోడిగా మారిపోతుంది. ధైర్యంగా అద్దంలో చూసుకోలేని పరిస్థితి. తప్పుడు విగ్గుల్ని ఆశ్రయించాల్సిందే. ఆ ఖర్చు కూడా భరించలేని వారు ఎంతోమంది. అలాంటి వారికి కేశదానం చేసే అవకాశం కల్పిస్తోంది 'హెయిర్ ఎయిడ్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ. మదత్ బ్రస్ట్, హెయిర్ ఫర్ హోప్ తదితర సంస్థలూ కేశదానానికి వేదికలుగా నిలుస్తున్నాయి. ఏ రక్తదానంతోనో, మూత్రపిండాల దానంతోనో పోలిస్తే వెంట్రుకల్ని దానం చేయడం చాలా సులభం. అయినా చాలామంది ముందుకు రావడం లేదు. అవగాహనా లోపమే కారణం కావచ్చని అంటారు ఆయా సంస్థల నిర్వాహకులు.



## గోడ దానం

ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో 'డొనేట్ యువర్ వాల్' పేరుతో ఓ ఉద్యమం మొదలైంది. ఇంటి యజమానులుగా మనం చేయాల్సిందల్లా ఒకటే - రోడ్డు వైపున ఉన్న మన గోడను ఆ స్వచ్ఛంద సంస్థకు అప్పజెప్పడమే. వాళ్లే ఆ గోడని కాన్వాస్ గా చేసుకుని కళాఖండాలకు ప్రాణంపోస్తారు. అక్కడే, నలుగురి దృష్టిని ఆకర్షించేలా ఓ సామాజిక సందేశమూ ఉంటుంది. ఆ రంగురంగుల గోడలు స్థానిక ప్రజల జీవితాల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. బయటి గోడల్ని చాలామంది పూర్తిగా విస్మరించేస్తారు. రంగులు వేయించాలన్న ఆలోచన కూడా రాదు. దీంతో ఆ పరిసరాల్లో చెత్తాచెదారం పేరుకుపోతోంది. దేశరాజధానిలో 'డొనేట్ యువర్ వాల్' కార్యక్రమం చేపట్టాక ... బస్టీల్లో అనేక మార్పులు వచ్చాయి. శుభ్రత పెరిగింది. వీధులు ఆహ్లాదంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఆ ప్రభావం మనసుల మీదా పడుతోంది. గోడవలు తగ్గుతున్నాయి. 'ఏషియన్ పెయింట్స్' ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన భాగస్వామి.



## చర్మ దానం

చిన్నచిన్న ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు... ఒక భాగంలోని చర్మాన్ని తీసి మరోచోట వాడుకోవడం సాధ్యమే. కానీ ఎనభైశాతం, తొంభైశాతం గాయాలతో ఆసుపత్రి పాలైనవారి శరీరాల్లో చర్మం అందుబాటులో ఉండదు. అలాంటి సమయాల్లో దాతల మీదే ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. 'చర్మ దాతల' ప్రాధాన్యం తెలిసేదీ అప్పుడే. ఇప్పుడిప్పుడే మహానగరాల్లో చర్మ బ్యాంకులు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఊబకాయ శస్త్రచికిత్సల్లో ఏ నడము దగ్గరే తీసేసిన చర్మాన్ని ఈ బ్యాంకులకు ఇవ్వవచ్చు. మరణించిన వారి చర్మాన్నీ దానంగా తీసుకుంటారు. అయితే, మరణం తర్వాత ఆరుగంటలలోపే భద్రపరచాలి. అవయవదాన పత్రాన్ని ఇస్తున్నప్పుడే... చర్మదానానికి సంసిద్ధత వ్యక్తం చేయవచ్చు.



## వైద్య రికార్డుల దానం

ఏ తీవ్ర రుగ్మతతోనో మరణించిన రోగి ఆరోగ్య చరిత్రను... అధ్యయనం చేయడం అంటే, ఓ వ్యాధి చరిత్రనంతా విశ్లేషించడమే. అందుకే అనేక వైద్య పరిశోధన సంస్థలు 'డొనేట్ యువర్ హెల్త్ రికార్డ్స్' అని పిలుపునిస్తున్నాయి. ఆ సమాచారం... క్యాన్సర్ కు పరిష్కారం చూపుతుందేమో, హెచ్ఐవీ క్రిమి అంతు చూస్తుందేమో, ఎవరు చెప్పగలరు!



## డేటా దానం

డౌన్ లోడ్ చేసుకునే యాప్స్ ద్వారానో, బ్రౌజింగ్ చరిత్ర రూపంలోనో మన రోజువారీ లావాదేవీలకు సంబంధించిన డేటా ఎవరో ఒకరి చేతికి చేరిపోతుంది. ఆ పెద్దమనుషులు శుభ్రంగా అమ్ముకుని తినేస్తారు. ఇదంతా పక్కా వ్యాపారం. 'మీ డేటాను విక్రయించే అవకాశం మాకూ ఇవ్వండి. కాకపోతే, అలా వచ్చిన సొమ్ముతో వివిధ సేవా కార్యక్రమాలు చేపడతాం' అంటున్నాయి కొన్ని సంస్థలు.

సాక్షాత్తు ట్విటర్ లాంటి సంస్థలే 'మీ ఖాతాల్ని దానం చేయగలరు' అని అభ్యర్థనలు పంపుతున్నాయి. అలా అని వాటికే పూర్తిగా అప్పుజెప్పేయడమేం ఉండదు. కాకపోతే, మన ఖాతా ద్వారా హెచ్ఐవీ, లింగ వివక్ష తదితర సామాజిక సమస్యలకు వ్యతిరేకంగా ప్రచారం నిర్వహిస్తారంటే.

## సోషల్ నెట్ వర్కింగ్ దానం





“విశ్వేశ్వరాయ నరకాంతక తారణాయ  
కర్ణామృతాయ శశిశేఖర ధారణాయ  
కర్పూర కాంతి ధవళాయ జటాధరాయ  
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ నమశ్శివాయ”

....ఇది వశిష్ఠుడు చెప్పిన దారిద్ర్య దహన  
స్తుతిలో భాగం. అసలు ఈశ్వరుడంటేనే  
విశ్వరూపిని ప్రసాదించేవాడని అర్థం. ఆ  
ఈశ్వరుడు తలచుకొంటే తన భక్తులకు ఏదైనా  
అనుగ్రహిస్తాడు. ఎంతైనా చేసి పెడతాడు.  
అందుకే భోకాశంకరుడు అయ్యాడు.

# అంతా

## శంభుమయమే!

సృష్టి అంతా శంభుమయమే. అది ఎలా?  
అని ఆలోచిస్తే... శివుడి సాకార, నిరాకార రూప  
విశేషాలు ఈ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఇస్తాయి.  
శివుడే పరబ్రహ్మరూపుడు అనీ; ఆయన  
సాకారుడూ నిరాకారుడూ అనీ; అదే  
పరబ్రహ్మతత్వం కనుక సర్వసృష్టిని  
శంభుమయమని చెప్పవచ్చునీ శ్రుతులు  
వివరిస్తున్నాయి. శివుడు సాకారుడుగా  
ఉన్నప్పుడు ఆయన ఆకారం మనకు స్పష్టంగా  
కనిపిస్తుంది. ఈ ఆకారాన్ని ఎందరెందరో  
మహర్షులు దర్శించి వర్ణించారు. వాటన్నిటిలోకి  
తులసీదాసు రచించిన శ్రీరామచరిత మానస్  
అయోధ్యకాండలోని ‘యస్యాం కేచ విభాతి...’  
అనే శ్లోకం అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది.  
సర్వేశ్వరుడైన శంకరుడి ఎడమ భాగంలో  
పార్వతీదేవి ఒడ్డికగా కూర్చుని ఉంటుంది. ఆ  
స్వామి జటాజూటంలో చల్లని గంగాదేవి  
విలసిల్లుతూ ఉంటుంది. విశాలమైన నుదురు  
భాగం పైన నెలవంక, కంఠ భాగంలో గరళం,  
మెడలో నాగరాజు! ఆ శివయ్య భస్మాన్ని  
శరీరమంతటా రాసుకొని ఉంటాడు. ఆ  
లయకారకుడు భక్తుల పాపాలను  
రూపుమాపుతూ మూడో కంటితో  
భాసిల్లుతుంటాడు. ఆ సర్వేశ్వరేశ్వరుడు  
సర్వవ్యాపకుడు. కల్యాణప్రదుడు,  
మంగళకరుడు, చందమామలా చల్లనైన తెల్లని  
దేహకాంతితో విరాజిల్లుతుంటాడంటూ  
తులసీదాసు తన తపశ్శక్తింతా రంగరించి ఆ  
శ్లోకంలో శివమూర్తిని నిలిపాడు.

### శివపురాణం

స్వయంభువు, సృష్టి కంటే ముందున్నవాడు,  
ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండేవాడు అయిన శివుడిని  
గురించి వేదాలు, ఉపనిషత్తులు వివరిస్తూనే  
ఉన్నాయి. వాటన్నిటిలోకి శివపురాణంలో  
కనిపించే విశేషాంశాలు ఎంతో హృద్యంగా  
ఉంటాయి. భారతీయ సంప్రదాయాన్ని  
అనుసరించి పద్దెనిమిది మహా  
పురాణాలున్నాయి. వాటిలో శివపురాణం  
ప్రధానమైంది. అసలు 18 పురాణాలలోనూ 10

పురాణాలు శివమహిమను వివరించేవే.  
మిగిలిన ఎనిమిదింటిలో బ్రహ్మ, విష్ణు, దేవీ  
సంబంధమైన అంశాలు కనిపిస్తాయి.  
శివపురాణం మొదట లక్ష శ్లోకాలతో,  
పన్నెండు సంహితలతో ఉండేది. దాన్ని  
శివుడే స్వయంగా రచించినట్లు  
శివపురాణంలోని వాయవీయ సంహిత  
మొదటి అధ్యాయంలో కనిపిస్తుంది.

### విశ్వరూపం

ఈశ్వరుడి విశ్వరూపాన్ని చూస్తే ఆయన  
అణువణువూ ఎలా ఆవరించి ఉన్నాడో  
తెలుస్తుంది. సూర్యచంద్రాగ్నులు ఆయనకు  
మూడు కళ్ళు, స్వర్గం శిరస్సు. ఆకాశం  
బొడ్డు, దిక్కులే చెవులు. ఈశ్వరుడి ముఖం  
నుంచి బ్రహ్మాది దేవతలు ఉద్భవించారు. ఆ  
స్వామి భుజాలు, చేతులు,  
పాదాల నుంచి  
మానవాళి  
ఆవిర్భవించింది.

శివుడు పంచబ్రహ్మ  
రూపుడు. ఆ రూపాలతో సృష్టిని పాలిస్తూ  
ఉంటాడు. ఈశానుడు, తత్పురుషుడు,  
అఘోరుడు, వామదేవుడు, సద్యోజాతుడు  
అనేవే ఆ పంచబ్రహ్మల పేర్లు. ఈ  
పంచబ్రహ్మలలో ఒక్కొక్క బ్రహ్మ సృష్టిలోని  
కొన్నిటికీ అధిష్ఠానదేవతగా ఉంటాడు.  
పంచబ్రహ్మలలో ఈశానుడు జీవుడిని  
అధిష్టించి ఉంటాడు. చెవి, ముక్కు, శబ్దం,  
ఆకాశం అనే వాటికి ఈయన అధిష్ఠాన దైవం.  
తత్పురుషుడు చర్మం, చేతులు, స్పర్శ,  
వాయువులను అదుపులో ఉంచుకొంటాడు.  
అఘోరమూర్తి కన్ను కాళ్ళు, రూపం, అగ్ని  
మొదలైన వాటికి అధిష్ఠాన దైవం.  
వామదేవుడు అహంకారానికి అధిష్ఠానదైవం.  
అలాగే నాలుక, విసర్జనేంద్రియం, రసం, నీరు  
అనే వాటికి కూడా అధిష్ఠాన దైవం.  
పంచబ్రహ్మలలో సద్యోజాతుడు మనస్సుకు  
అధిష్ఠానంగా ముక్కు, జననేంద్రియాలను  
అదుపు చేస్తుంటాడు.

### అష్టమూర్తి

శివుడు అష్టమూర్తిగానూ ఎనిమిది  
రూపాలలో సృష్టి అంతా వ్యాపించి ఉంటాడు.  
ఆయనకు ఎనిమిది విశేష రూపాలున్నాయి.

శర్వుడు, భవుడు, రుద్రుడు,  
ఉగ్రుడు, భీముడు,  
పశుపతి, ఈశానుడు, మహాదేవుడు అనేవే ఆ  
ఎనిమిది రూపాల పేర్లు. శర్వుడు అనే  
శివమూర్తి సకల చరాచర ప్రాణికోటిని ధరించి  
ఉంటుంది. భవుడు అనే మూర్తి జల రూపంలో  
సకల ప్రాణులలోని ప్రాణాలను నిలుపుతూ  
ఉంటుంది. రుద్రుడు పాపులకు భయంకరుడు.  
పుణ్యాత్ములకు మాత్రం శరణ్యుడు. ఉగ్రమూర్తి  
వాయురూపంలో అంతటా విస్తరించి క్రియా  
రూపంలో విశ్వాన్ని భరిస్తుంటాడు. భీమమూర్తి  
భయంకరాకారుడు. ఆకాశ రూపంలో సర్వాన్నీ  
గమనిస్తూ అంతటా వ్యాపించి ఉంటాడు.  
పశుపతి అనే మూర్తి ఆత్మలన్నిటికీ  
అధిష్ఠానమై దేహాలన్నిటిలో నివసిస్తూ జీవుల  
సంసార బంధాలను చేదిస్తుంటాడు.  
ఈశానమూర్తి సూర్యరూపంలో  
జగత్తునంతటినీ ప్రకాశింపజేస్తూ ‘ద్యు’ అనే  
లోకంలో సంచరిస్తుంటాడు. మహాదేవుడు అనే  
మూర్తి చంద్రరూపంలో ఉండి అమృత  
కిరణాలను జగత్తుంతటా వెదజల్లుతూ పుష్టిని,  
తుష్టిని కలిగిస్తుంటాడు. ఇలా పంచబ్రహ్మలను,  
అష్టమూర్తులను పరిశీలిస్తే సర్వం  
శంభుమయం అనే మాట, శివాజ్ఞ లేనిదే  
చీమైనా కుట్టదు అనే సామెత అక్షరాక్షరం  
సత్యమన్న విషయం బోధపడుతుంది.

### లింగ విశేషాలు

శివుడు భక్తులను అనుగ్రహించటానికి  
ఎన్నెన్నోసార్లు అవతరించాడు. ఆ అవతరణలే  
జ్యోతిర్లింగాలుగా ప్రసిద్ధికెక్కాయి. పవిత్ర  
భారతావని అంతటా అవి విస్తరించి ఉన్నాయి.  
శివలింగపూజ విషయంలో కొన్ని  
పద్ధతులున్నాయి. కృతయుగంలో రత్నలింగాన్ని,  
త్రేతాయుగంలో స్వర్ణలింగాన్ని, ద్వాపరంలో  
రసలింగాన్ని, కలియుగంలో పార్థివలింగాన్ని  
పూజించటం శ్రేష్ఠమని శ్రుతులు, పురాణాలు  
చెబుతున్నాయి. శివలింగ పూజకు  
సర్వదేవతామయం అని పేరున్న మారేడు  
దళాలు, శుద్ధజలం, పవిత్రమైన మనస్సు  
అవసరం. శివాలయంలో దీపాన్ని వెలిగించటం,  
దీపదానం చేయటం మహాపుణ్యప్రదాలు. అలా  
చేసి ముక్తి పొందిన భక్తులు కోకొల్లలు.

- శ్రీమల్లి,

98485 43520







# ఆ సమస్య పోయేదెలా?

ప్ర : మేడమ్ మా అమ్మాయి వయసు పదిహేడేళ్లు. ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా తల జుట్టు పీక్కుంటూ ఉంటుంది. ఎన్నిసార్లు చెప్పినా నియంత్రించుకోలేకపోతుంది. ఆ అలవాటును ఎలా తగ్గించాలి?

- సుధాకర్ రెడ్డి, ఈమెయిల్

జ : మీ అమ్మాయి ఎందుకలా చేస్తుందో ముందు గమనించాలి. ఏదైనా ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడూ, విపరీతంగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడూ కొంతమంది వేళ్లు అప్రయత్నంగా జుట్టులోకి వెళ్లిపోతాయి. తమకు తెలియకుండానే వెంట్రుకలు పీక్కుంటారు. తను కూడా అలాగే ఒత్తిడికి గురైందా? లేక అనుకోకుండా అలవాటైందా అనేది తెలాలి. దాంతోపాటు ఇలా జుట్టు పీక్కువడం క్రమంగా పెరుగుతోందా? అంటే జుట్టును చాలా ఎక్కువగా తెంపుకోవడం, ఒంటిపై స్పృహ లేనట్టు ఎక్కువసేపు అదే పనిగా తెంపుకోవడం... ఇలా అన్నమాట. ఈ సమస్యను వైద్య పరిభాషలో 'ట్రీకోటిలోమేనియా' (Trichotillomania) అంటారు. ఒకసారి అమ్మాయిని మానసిక వైద్య నిపుణుల దగ్గరకు తీసుకెళితే తన సమస్య అదా, కాదా అన్నది నిర్ధారిస్తారు. ఒకవేళ సమస్య అదే అయితే, 'కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ' ద్వారా రకరకాల ఒత్తిళ్లను తగ్గిస్తారు. ఒత్తిడి తగ్గితే సమస్య పరిష్కారమైనట్లే!

ప్ర : మా పాప వయసు తొమ్మిదేళ్లు. పచ్చిపాలు ఇష్టంగా తాగుతుంది. అలా

తాగొద్దని చెప్పినా వినదు. అవి ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? రోజూ రాత్రిపూట నిద్రలో మూడు, నాలుగు సార్లు పక్క తడుపుతుంది. మాకు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. అమ్మాయి కూడా తన పరిస్థితిని తలచుకుని ఆత్మన్యూనతకు లోనవుతోంది. పరిష్కారం చెప్పండి.

- కె. శాంతి, ఈమెయిల్

జ : తొమ్మిదేళ్ల వయసంటే కౌమారంలోకి అడుగుపెట్టుబోతున్న దశ. చాలామంది చిన్న వయసులో రాత్రిపూట పక్క తడిపినా వయసు పెరిగేకొద్దీ ఆ అలవాటు పోతుంది. కానీ మీ అమ్మాయి ఇప్పటికీ అలానే చేస్తుందంటే, తను పగలు ఎక్కువ మంచినీళ్లు తాగడం ఒక కారణం కావచ్చు. సాయంత్రం ఆరు గంటల తర్వాత అవసరమైన మేరకు మాత్రమే నీళ్లు తాగమని చెప్పండి. అలాగే పడుకునే ముందు టాయిలెట్‌కి వెళ్లి రమ్మని చెప్పండి. మూత్రాశయం ఖాళీ అయిపోతే నిద్రలో పక్క తడిపే పరిస్థితి ఉండదు. అలవాటు పోయే వరకూ రాత్రిపూట రెండు గంటలకొకసారి నిద్ర లేపి బాత్రూమ్‌కి పంపించండి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల, నిద్రలో ఉన్నా మూత్రాశయం నిండగానే తనంతట తానే లేచి యూరినల్స్‌కి వెళుతుంది. ఈ అలవాటును ప్రస్తావిస్తూ తనను తిట్టకండి. ఆ విషయం గురించి తనతో ఎవరినీ మాట్లాడనివ్వకండి. అది మరింత ఒత్తిడిని పెంచుతుంది ఫలితంగా ఆత్మన్యూనత ఎక్కువ అవుతుంది. ఈ

సమయంలో తల్లిగా మీరే తనకు అండగా నిలబడాలి. ఆమెలో భయాలను పోగొట్టండి. ఏం ఫరవాలేదని ధైర్యం చెప్పండి. ఇక పచ్చిపాల విషయానికొస్తే భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. మీ అమ్మాయి నేరుగా ఆవు/గేదె నుంచి పితికిన పాలు తాగుతుందా, పాశురైజ్ చేసిన ప్యాకెట్ పాలు తాగుతుందా అనేది తెలియదు. కాబట్టి సమాధానం చెప్పడం కష్టం.

ప్ర : మా అబ్బాయి వయసు పదిహేనేళ్లు. హోమ్ వర్క్ కోసం అప్పుడప్పుడూ నా ల్యాప్‌టాప్ ఉపయోగిస్తుంటాడు. ఒకసారి నేను యథాలాపంగా సెర్చ్ హిస్టరీని గమనించినపుడు, వాడు అశ్లీల చిత్రాలు చూస్తున్నట్టు అర్థమైంది. నాకేం చేయాలో తోచడం లేదు. ఈ పరిస్థితిని ఎలా చక్కదిద్దాలో, వాడిని ఎలా దారిలోకి తీసుకు రావాలో సలహా చెప్పండి.

- ఒక పాఠకురాలు, ఈమెయిల్

జ : కౌమారంలో హార్వేస్ట్ ప్రభావం వల్ల పిల్లలు ఆపోజిట్ సెక్స్ పట్ల ఆకర్షితులు కావడం సహజమే. ప్రస్తుత కాలంలో అంతర్జాలం అందుబాటులో ఉండటంతో ఇలాంటి చిత్రాలను చూడటం వాళ్లకు మరింత తేలిక అవుతోంది. ఇలా చెడు ప్రభావాల వల్ల పిల్లలు పెడదోప పట్టుకుండా ఉండటానికే, జీవశాస్త్రంలో లైంగిక విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ప్రాథమిక అంశాలను బోధిస్తున్నారు. నిజానికి ఇది చాలా సున్నితమైన సమస్య. ఈ విషయంలో తనని మందలించడం... సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తుంది. అందుకే మీవారు కలుగజేసుకుని అబ్బాయితో మాట్లాడాలి. లైంగిక విషయాల పట్ల అతడిలోని కుతూహలానికి కారణమేంటో తెలియజెప్పాలి. నెట్‌లో దొరికే సమాచారం చాలావరకూ అవాస్తవాలతో నిండి ఉంటుందని వివరించి, మనసులోకి వచ్చే చెడు ఆలోచనల్ని పట్టించుకోకుండా వదిలేయాలని చెప్పమనండి. అలాంటి ఆలోచనలు రావడాన్ని తప్పుగా భావించనక్కర్లేదు, సిగ్గుపడనక్కర్లేదు అని నచ్చజెప్పండి. అదే సమయంలో వాటిపై ఆసక్తి కనబరచడం మాత్రం తప్పు అని చెప్పండి. లైంగిక సంబంధమైన విషయాలను తండ్రితో మాట్లాడేందుకు మీ అబ్బాయి సంకోచించకుండా ఉండేలా మీవారిని ప్రోత్సహించాలి. దానివల్ల తన సందేహాలను ధైర్యంగా అడగగలుగుతాడు. ఈ పరిస్థితి కల్పించకపోతే మీ బిడ్డ అర్థంలేని అపోహలన్నీ నిజమే అనుకునే ప్రమాదముంది.

**సుజాతా రాజమణి**

కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్, కిమ్స్ హాస్పిటల్



మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.

అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, మెయిల్ ఐడి : sunday.aj@gmail.com





ప్రపంచాన్ని గెలవాలంటే, ముందు భారత  
దేశాన్ని జయించాలని అలెగ్జాండర్ కు  
సూచించాడట ఆయన గురువు. ఆమాట  
కొస్తే... ప్రపంచాన్ని సందర్శించాలంటే  
ముందు తెలంగాణ మాగాణమంతా తిరగాలి.  
లేకపోతే, ఆ యాత్ర అసంపూర్ణమే!  
గిరి ప్రదక్షిణ భారతీయ సంస్కృతిలో భాగం.  
తెలంగాణ భౌగోళిక పటం కూడా, ఓ పెద్ద  
కొండను పోలి ఉంటుంది. ఆ ప్రకారంగా ...  
తెలంగాణ యాత్ర ఓ గిరి ప్రదక్షిణే!  
'జయజయ హే తెలంగాణ...' జాతి  
గీతాన్ని పాడుకుంటూ రాష్ట్రాన్ని  
చుట్టొద్దాం...

**కవర్ స్టోరీ**

నయాగారా జలపాతాన్ని చూడాలనుకుంటున్నారా? మరి, కుంటల వైపు ఎప్పుడైనా వెళ్లారా? ఖజురహో శిల్ప సౌందర్యం మీద మనసు మళ్లిందా? అలాంటి శిల్పాలే డిచ్ పల్లిలోనూ ఉన్నాయి. ఆ ఆలయాన్ని దర్శించారా? తెలంగాణ గడ్డను చుట్టి రావడమంటే... కేవలం యాత్రానుభూతో, మానసికోల్లాసమో మాత్రమే కాదు. చరిత్ర, భూగోళం, రాజనీతిశాస్త్రం, పురాతత్వశాస్త్రం కలగలిసిన వికాసపాఠం! ఇంత వైవిధ్యం ఎక్కడా ఉండదు, ఇంత భిన్నత్వం ఏమూలనా గోచరించదు. ఇంత ఏకత్వం ఏ నేలమీదా తారసపడదు.

నదీ ప్రదక్షిణలూ, గిరి ప్రదక్షిణలూ భారతీయ సంస్కృతిలో భాగం. పల్లెకూ, పంటకూ నీరిచ్చిపోషిస్తున్న జలదేవతకు కృతజ్ఞత తెలిపే సంప్రదాయం నదీ ప్రదక్షిణ. పచ్చని చెట్లకూ పశుపక్ష్యాదులకూ నీడనిస్తున్నందుకు భక్తితో చెల్లించే మొక్కు. గిరి

## జయ జయహే... తెలంగాణ

ప్రదక్షిణ. 'తెలంగాణ ప్రదక్షిణ' కూడా అలాంటిదే. ఈ గడ్డ బిడ్డగా ఓ అస్తిత్వాన్ని ఇచ్చిన రాష్ట్రానికి అడుగడుగు దండాల యాత్ర ఇది.

మన పౌరుషాన్ని కట్టెదుట నిలిపే కోటలూ, మన చరిత్రను పాఠంలా బోధించే శిల్పాలూ, మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాల్ని తీర్థప్రసాదాల్లా అందించే ఆలయాలూ... ఒక్కో షైలూ ప్రయాణిస్తున్నకొద్దీ, ఒక్కో మజిలీ దాటుతున్నకొద్దీ తెలంగాణ అంతరాత్మ మరింత స్పష్టంగా ఆవిష్కృతం అవుతుంది. ఎలా వెళ్లాలా అని, బుర్ర బద్దలుకొట్టుకోవాల్సిన అగత్యమూ లేదు. ప్రకృతి ఓ చక్కని 'రూట్ మ్యాప్' సిద్ధం చేసింది. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక స్థలాల్ని ఆరేడు మార్గాల్లో దర్శించుకోవచ్చు.

### హైదరాబాద్ - కుంటల మార్గం

భాగ్యనగరం నుంచి నూటపది కిలోమీటర్ల దూరం... మెదక్, మెతుకుసీమ! ఇక్కడిచర్చి అంతర్జాతీయంగా సుప్రసిద్ధం. నూటమూడేళ్ల క్రితం... పోస్టల్ అనే క్రైస్తవ మత సన్యాసి కరువు నివారణ చర్యల్లో భాగంగా కట్టించాడీ ప్రార్థన మందిరాన్ని. ఆకలితో అలమటిస్తున్నవాడికి చేతి నిండా పని చూపించడాన్ని మించిన పరమాత్మ ప్రార్థన ఏం ఉంటుంది? పోస్టల్ నిజమైన విశ్వాసి! చర్చికి ఎదురుగా... అంతెత్తున ఎవరో రాకుమారుడు తీవిగా నిలబడినట్టు కనిపిస్తుంది మధ్య యుగాల నాటి దుర్గం కోట. నిర్మాణం శిథిలమైనా, రాజసం తగ్గలేదు. కట్టింది కాకతీయులు కదా! మెదక్ సమీపంలోనే మంజీరా గలగలల్ని వినవచ్చు. ఆ నది మీద 1922లో కట్టిన ప్రాజెక్టునూ దర్శించు





లక్ష్మవరం వంతెన



రాచకొండ...

కోవచ్చు. పక్కనే వన్యప్రాణుల ఉద్యానం! మంజీర ఏడుపాయలుగా చీలి పారేచోట అమ్మవారి ఆలయం ఉంది. ముగురమ్మల మూలపుటమ్మకు వందనం.

పోచారం ప్రాజెక్టుకు కొన్ని కిలోమీటర్ల దూరంలోనే... నిజాంసాగర్ డ్యామ్! కరవు ప్రాంతానికి అసఫ్ జాహీల అన్నం ముద్ద. ఈ ప్రాజెక్టు నుంచి కామారెడ్డి వైపు వస్తున్నప్పుడు తాడ్యాయి నుంచి పది కిలోమీటర్ల దూరంలో ... సంతాయిపేట వాగుపాయల మధ్యలో వేయేళ్ళ నాటి ఆలయం ఒకటుంది. అలనాటి శిల్పాలు అద్భుతంగా అనిపిస్తాయి. కామారెడ్డి నుంచి ఉత్తరం వైపుగా... 44వ జాతీయ రహదారిపై ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు డిచ్ పల్లిలో... రామాలయం దర్శనమిస్తుంది. ఇదీ కాకతీయుల కాలానిదే. వాత్సాయన కామసూత్రాది ప్రణయ కావ్యాల సారాన్ని అక్కడి శిల్పాలు కట్టెదుట నిలుపుతాయి. శృంగారదేవోభవ-అన్న భావన కలిగిస్తాయి.

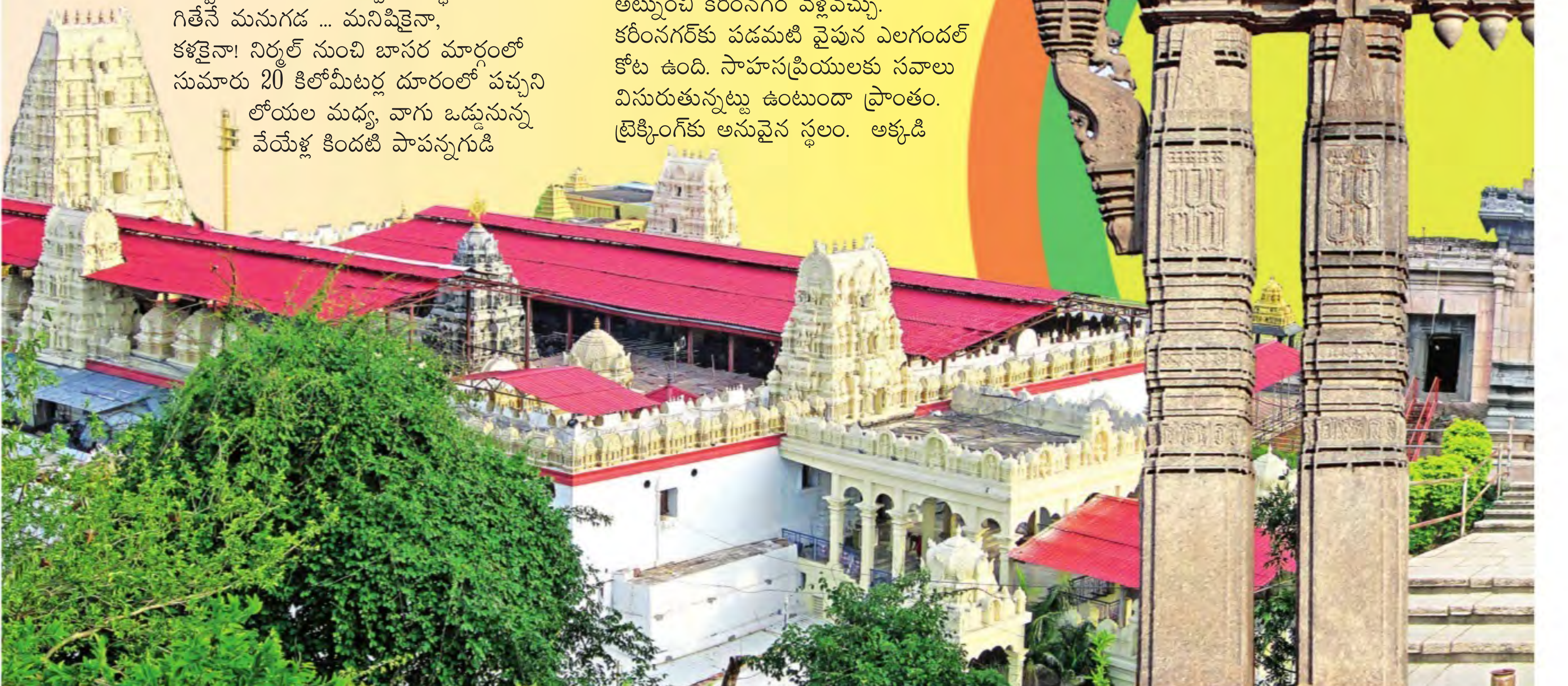
డిచ్ పల్లి నుంచి కొన్ని కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తే... పోచంపాడ ప్రాంతంలో శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్ట్ సందర్శించదగినది. ఇక్కడికి సమీపంలో సోన్ కోట, నిర్మల్ కోట ఉన్నాయి. ఇక, నిర్మల్ కొయ్యబొమ్మల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పేదేముంది? పాతకొత్తల మేలు కలయిక... అన్నట్టుగా సంప్రదాయ బొమ్మల్ని ఆన్ లైన్ లోనూ విక్రయిస్తున్నారు ఇక్కడి కళాకారులు. నిజమే, సృష్టిలో మార్పు తప్ప ఏదీ శాశ్వతం కాదు. ఆ తీర్పును అర్థం చేసుకోగలిగితేనే మనుగడ ... మనిషికైనా, కళ్ళకైనా! నిర్మల్ నుంచి బాసర మార్గంలో సుమారు 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో పచ్చని లోయల మధ్య, వాగు ఒడ్డునున్న వేయేళ్ళ కిందటి పాపన్నగుడి

ప్రశాంతతకు పెట్టింది పేరు. బాసర జ్ఞాన సరస్వతీదేవి దేవాలయం ఇక్కడే గోదావరిని తెలంగాణలోకి ఆహ్వానిస్తుంది. బాసర అమ్మవారిని వ్యాసభగవానుడు ప్రతిష్ఠించాడని ఐతిహ్యం. వ్యాసపురే బాసరగా మారిందటారు. ఈ క్షేత్రంలో పిల్లలతో అక్షరాలు దిద్దిస్తే, చదువులతల్లి అ.ఆలతో పాటుగా అణుకువనూ ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ ప్రసాదిస్తుందని ఓ నమ్మకం. నిర్మల్ కు తూర్పువైపు అడవుల్లోని జిన్నారం, కడంలలో పర్యాటక శాఖ వసతి గృహాలు నిర్మించింది. అటవీ జంతుజాల సందర్శన, పడవ విహారం ఏర్పాటు చేసింది. నిర్మల్ కు ఉత్తరంగా కుంటల జలపాతం.. నయాగారాకు పోటీగా నగరా మోగిస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. చుట్టుపక్కల పొచ్చెర, ఘనపూర్, కనకాయి, గాడిదగుండం, కోరెటికల్ మొదలైన జలపాతాలనూ సందర్శించవచ్చు. మనిషికి నీటిని చూస్తే మహదానందం. మన శరీరంలో డెబ్బైశాతం నీళ్లేగా!

#### హైదరాబాద్ - కాళేశ్వరం మార్గం

హైదరాబాద్ నుంచి సుమారు వంద కిలోమీటర్ల దూరంలో... సిద్దిపేట పరిసరాల్లో కోటిలింగేశ్వరాలయం ఉంది. సమీపంలోనే ఉన్న కోమటిచెరువులో పడవ ప్రయాణం చేయవచ్చు. ఇంకాస్త ముందుకెళ్లి కొమరవెల్లి మల్లన్న గుహాలయాన్ని దర్శించుకోవచ్చు. జానపదుల పాటల్లో, పలుకుల్లో... కొమరెల్లి దేవుడి ప్రస్తావన ఉండితీరాల్సిందే. అట్నుంచి కరీంనగర్ వెళ్లవచ్చు. కరీంనగర్ కు పడమటి వైపున ఎలగందల్ కోట ఉంది. సాహసప్రియులకు సవాలు విసురుతున్నట్టు ఉంటుందా ప్రాంతం. ట్రెక్కింగ్ కు అనువైన స్థలం. అక్కడి

నుంచి వేములవాడ వెళ్లి వేయేళ్ళ కిందట వేములవాడ చాళుక్య రాజులు కట్టించిన రాజరాజేశ్వరాలయాన్ని దర్శించుకోవచ్చు. 'వేములవాడ రాజన్న' అంటే తెలంగాణ ప్రజలకు మహాభక్తి. ఈ దేవుడికి కోడెలు కట్టే సంప్రదాయం ఉంది. ఇక్కడే భీమన్నగుడి, బద్దిపోచమ్మ గుడి ఉన్నాయి. కరీంనగర్ కు 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో... పెద్దపల్లి దగ్గర సుమారు 15 కిలోమీటర్ల పొడవున విస్తరించిన రామగిరి ఖిల్లా పర్యాటక విశేషాలకు నెలవు. రామగిరికి అల్లంత దూరంలోని మంధనిలో శీలేశ్వర, సిద్ధేశ్వర ఆలయాలున్నాయి. అక్కడి నుంచి గోదావరికి వెళ్లి ఒడ్డునే ఉన్న గౌతమేశ్వర ఆలయ వాస్తుశిల్ప సౌందర్యాలను ఆస్వాదించవచ్చు. అక్కడి నుంచి పడవెక్కి... ఎల్.మడుగు చేరుకోవచ్చు. ఆ మడుగు మొసళ్ళ పెంపక కేంద్రం. మడుగు ఎడమ ఒడ్డున మంచిర్యాల జిల్లా పరిధిలో రెండు





గుహాలయాల సముదాయాలున్నాయి. సముద్రతీర ప్రకృతిని మరిపించే ఎల్.మడుగులో అటవీశాఖ పడవ నడుపుతోంది. మంథని నుంచి సుమారు 50 కిలోమీటర్ల దూరం ఆహ్లాదకరమైన అడవుల గుండా ప్రయాణించి త్రిలింగ క్షేత్రమైన కాశేశ్వరం చేరుకోవచ్చు. ప్రధానాలయంలో ఒకే పానవట్టు మీద ముక్తేశ్వర, కాశేశ్వర పేరున రెండు శివలింగాలున్నాయి. ముక్తేశ్వర లింగం మీద పోసే అభిషేక జలం దాని మధ్యలో ఉన్న రంధ్రం గుండా గోదావరి-ప్రాణహిత నదుల సంగమ స్థానానికి పారి, ఆ ప్రాంతాన్ని త్రివేణి సంగమం చేస్తుంది.

#### హైదరాబాద్ - మల్లూరు మార్గం

హైదరాబాద్ నుంచి నలభై అయిదు కిలో మీటర్ల దూరంలోని... భువనగిరిలో ప్రపంచంలోనే పెద్దదైన స్నానబండ ఉంది. దానిమీద 3 వేల సంవత్సరాల నాటి కట్టడాలున్నాయి. భువనగిరికి కూతవేటు దూరంలోనే...సుప్రసిద్ధ పుణ్యస్థలి యాదగిరి... యాదాద్రి! ప్రహ్లాదుడిని రక్షించడానికి నరసింహుడై వచ్చిన దేవదేవుడి క్షేత్రం! ఇక్కడికి సుమారు 30 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కొలనుపాకలో శిల్పకళతో ఒప్పారుతున్న జైనాలయం ఉంది. సోమేశ్వరాలయాన్నీ చూడవచ్చు.

కొలనుపాక సమీపంలోని ఆలేరు నుంచి సుమారు 45 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం తరువాత ఓరుగల్లు చేరుకుంటాం. ఆ గాలిలోనే కదనోత్సాహపు హోరు విని పిస్తుంది. గణపతి

దేవుడు, రుద్రమదేవి, ప్రతాపరుద్రుడూ... ఇలా కాకతీయ వీరుల శౌర్య పరాక్రమాలు గుర్తు కొచ్చి ఒళ్లు పులకిస్తుంది. కాకతీయ తోరణాలు, ఏకశిలా నగర శిథిలాలు, షితాబ్‌ఖాన్ మహల్ మ్యూజియం, భద్రకాళి, పద్మాక్షి ఆలయాలు... చూసి తీరాల్సినవి. హనుమకొండలోని వేయిస్తంభాల గుడి ఓ వాస్తుశిల్ప అద్భుతం. ఆ స్తంభాలలో ఓ స్తంభమై పుట్టినా జీవితం ధన్యమైపోయేదేమో అనిపిస్తుంది. రామప్ప గుడి అట్నుంచి అరవై అయిదు కిలోమీటర్లు. శ్రమకు చేతులెత్తి నమస్కరించే సంస్కారం తెలంగాణ బిడ్డలది. లేకపోతే, ఆ గుడిని కట్టించిన ప్రభువుల్ని కాదని, ఆ నిర్మాణమే సర్వస్వంగా పనిచేసిన సామాన్యుడు రామప్పను జనం గుర్తుంచుకోవడం ఏమిటి? రామప్ప చెరువుగట్టు మీదున్న రెండు శిథిల ఆలయాలు, మార్గమధ్యంలో ఉన్న మరో రెండు ఆలయాలు, రామప్పకు 10 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న కటాక్షపురం, ఘన్‌పూర్, రామానుజాపురం, జాకారం

దేవాలయాలు కూడా కాకతీయ కళతో ఒప్పారేవే. ఇవన్నీ కలిసి ప్రపంచ వారసత్వ సంపద హోదాకు అర్హమైనవే.

రామప్ప చెరువులో పడవ ప్రయాణం చేయనివారు ఇక్కడికి ముప్పై కిలోమీటర్ల దూరంలో లక్ష్మవరం చెరువులో ఆ ముచ్చట తీర్చుకోవచ్చు. ఈ చెరువులో ఉన్న 16 దీవుల్లో మొదటి మూడింటి మధ్య వేలాడే తాళ్ళ వంతెనలు ఏర్పాటు చేశారు. లక్ష్మవరానికి

#### హైదరాబాద్ - అనంతగిరి

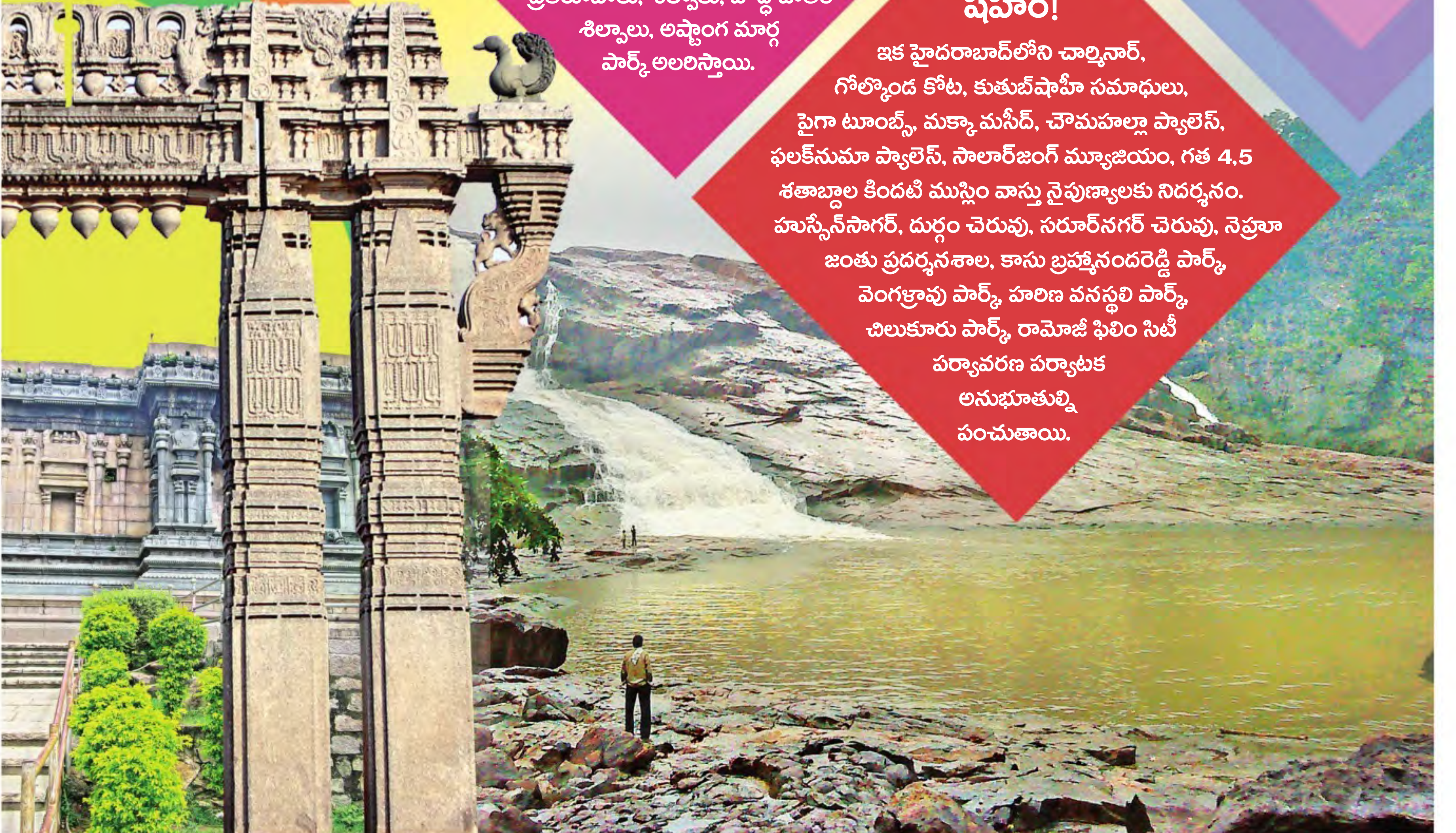
హైదరాబాద్ కు సుమారు 70 కిలోమీటర్ల దూరంలో వికారాబాద్ జిల్లాలో ఉన్న అనంతగిరి కొండలు పచ్చని అడవులు, లోయలు, చెరువులతో శోభిల్లుతున్నాయి. ఈ కొండల పైన 400 ఏళ్ల క్రితం కట్టిన అనంత పద్మనాభస్వామి, నరసింహస్వామి గుహాలయాలున్నాయి. ఇక్కడున్న నీటిగుండం - పాలగుండాల నీటికి కుఘ్వ్యాధిని నివారించే శక్తి ఉందని పెద్దలు గుర్తించారు. నిజాం ప్రభువు కుఘ్ నివారణా కేంద్రాన్ని కట్టించారు. పర్యాటక శాఖ ఇక్కడ వ్యాలీవ్యా వసతి గదులనూ, రెస్టారెంట్ నూ ఏర్పాటు చేసింది.

#### హైదరాబాద్ - నాగార్జునసాగర్

నాగార్జునసాగర్ .. నెహ్రూ కీర్తించిన ఆధునిక దేవాలయం. కృష్ణానది మీద కట్టిన ఈ డ్యామ్ ప్రపంచంలోని శిలా నిర్మిత ప్రాజెక్టుల్లో పెద్దది. ప్రాజెక్టు మధ్యలో ద్వీపం మీద పురావస్తు మ్యూజియం ఉంది. అక్కడిదాకా పడవ ప్రయాణం ఆహ్లాదాన్నిస్తుంది. సమీపంలో 275 ఎకరాల్లో బుద్ధవనం ప్రాజెక్టును అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. ఇక్కడ ప్రపంచంలోని ప్రధాన బౌద్ధస్థూపాల ప్రతిరూపాలు, శిల్పాలు, బౌద్ధ జాతక శిల్పాలు, అష్టాంగ మార్గ పార్క్ అలరిస్తాయి.

#### హమారా షహర్!

ఇక హైదరాబాద్ లోని చార్మినార్, గోల్కొండ కోట, కుతుబ్ షాహీ సమాధులు, పైగా టూంబ్స్, మక్కా మసీద్, చౌమహల్లా ప్యాలెస్, ఫలక్ నుమా ప్యాలెస్, సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం, గత 4,5 శతాబ్దాల కిందటి ముస్లిం వాస్తు నైపుణ్యాలకు నిదర్శనం. హుస్సేన్ సాగర్, దుర్గం చెరువు, సరూర్ నగర్ చెరువు, నెహ్రూ జంతు ప్రదర్శనశాల, కాసు బ్రహ్మానందరెడ్డి పార్క్, వెంగళాపు పార్క్, హరిణ వనస్థలి పార్క్, చిలుకూరు పార్క్, రామోజీ ఫిలిం సిటీ పర్యావరణ పర్యాటక అనుభూతుల్ని పంచుతాయి.





కొద్ది దూరంలోనే.... పస్ర అడవుల్లోని  
మేడారంలో సమ్మక్క-సారక్కల సన్నిధి ఉంది.  
నమ్మిన విలువల కోసం, నమ్ముకున్న ప్రజల  
కోసం సార్వభౌముడినే ఎదిరించిన వీర వని  
తలు వారు, తెలంగాణ పౌరుషాగ్నికి  
ప్రతీకలూ వారే. ఇక్కడికి సుమారు 40  
కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఏటూరు  
నాగారం, అక్కడ నుంచి మరో 20  
కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న  
మల్లూరు ... ఆ ప్రయా  
ణమే ఓ పెద్ద అనుభూతి.  
మల్లూరులో సరసింహస్వామి  
పొట్ట లోంచి రక్తం, వెంట్రుకలు  
వెలువడటం ఓ ప్రత్యేకత. మన  
పెద్దలు ఐన్ స్టీన్ ను తలదన్నే శాస్త్రవే  
త్తలు, ఎడిసన్ ను మరిపించే ఆవిష్కర్తలు.  
అంతటి ప్రతిభే లేకపోతే, ఆలయ నిర్మాణంలో  
ఇలాంటి చమత్కారాలు అసాధ్యం.

#### హైదరాబాద్ - పాపికొండల మార్గం

హైదరాబాద్ - భద్రాచలం మార్గంలో,  
హైదరాబాద్ నుంచి 40 కిలోమీటర్ల  
దూరంలో... కోయలగూడెం నుంచి కుడివైపు  
పది కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి రాచకొండను  
చేరుకోవచ్చు. ఇక్కడి గుట్టల్లో కొత్తరాతి  
యుగం, బృహత్ శిలా యుగపు  
చిత్రలేఖనాలున్నాయి. పద్నాలుగు, పదిహేను  
శతాబ్దాలలో రేచర్ల పద్మనాయక రాజులు  
కట్టించిన దేవాలయాలూ కోటగోడలూ  
ఉన్నాయి.

భద్రాచలం రహదారిలోనే సూర్యాపేటకు  
కొంచెం ముందున్న పిల్లలమర్రి 800 ఏళ్ల  
కిందట కాకతీయుల సామంతులైన రేచర్ల  
రెడ్లకు రాజధాని. ఆ రాజులు కట్టించిన  
ఎరకేశ్వర, నామేశ్వర దేవాలయాలు శిల్పకళా  
శోభితాలు. ప్రధాన ఆలయ మంటప  
దూలాలపై చిత్రించిన రామరావణ యుద్ధం,  
క్షీరసాగర మథనం చిత్రలేఖనాలు అరుదైనవి,  
అపురూపమైనవీ. భద్రాచలం చేరడానికి  
ముందు ఎడమవైపు కొన్ని కిలోమీటర్ల  
దూరంలోనే కిన్నెరసాని ప్రాజెక్టు ఉంది. ఆ  
ప్రాజెక్టు మధ్యలో పచ్చని ద్వీపాల అందాలను  
చూస్తూ పడవలో ప్రయాణించడం  
మధురానుభూతి.

భద్రగిరి... తెలంగాణ అయోధ్యాపురి.  
మూడువైపులా హోయలుపోతూ పారుతున్న  
గోదావరి గలగలల్లోనూ రామనామమే ప్రతిధ్వ  
నిస్తుంది. మూడున్నర శతాబ్దాల కిందట భక్త  
రామదాసు...భక్తవరదుడైన రామచంద్రుడికి

## హైదరాబాద్ - అలంపూర్

హైదరాబాద్ - బెంగళూరు రహదారిలో  
రెండొందల కిలోమీటర్ల ప్రయాణం తర్వాత కృష్ణా  
నది దర్శనమిస్తుంది. కృష్ణా మధ్యలో ఒక ద్వీపం... దాని  
మీద గద్వాల సంస్థానపు రాజుల కోటగోడలు, మధ్యలో  
రామాలయం! అక్కడికి పుట్టిలో వెళ్లాల్సి. కృష్ణా ఆవలి తీరంలో 16వ  
శతాబ్దం నాటి బీచుపల్లి ఆంజనేయస్వామి ఆలయం ఉంది. అలంపూర్ లోని  
నవ బ్రహ్మ ఆలయం ప్రాచీనమైంది. జోగుళాంబ ఇవ్వటి దేవత  
కాదు. నాగలికత మొగ్గ తొడుగుతున్న నాటి నుంచీ పూజలు  
అందుకుంటున్న తల్లి! వనపర్తి, కొల్లాపూర్  
సంస్థానాల్లోనూ అనేక ఆలయాలున్నాయి.  
ఇంకా ఓపిక ఉంటే, సమీపంలో  
అమరగిరిపై ఆదిమానవ  
చిత్రాలు చూడొచ్చు.

ఇక్కడ గుడికట్టాడు. భద్రాచలానికి  
తూర్పువైపున 40 కిలోమీటర్ల  
దూరం ప్రయాణించి కుకునూర్ -  
పేరంటాలపల్లి నుంచి గోదావరిలో  
పాపికొండల మధ్య పడవ ప్రయాణం...  
మరచిపోలేని అనుభూతి. ఆ జ్ఞాపకాలతోనే ఓ  
జీవితకాలం గడిపేయవచ్చు.

#### హైదరాబాద్ - నల్లమల మార్గం

హైదరాబాద్ - శ్రీశైలం మార్గంలో 130  
కిలోమీటర్ల ప్రయాణం తరువాత నల్లమల  
అడవులు ప్రారంభమవుతాయి. ఆరంభ క్షేత్రం  
ఉమామహేశ్వరం. పద్నాలుగో శతాబ్దంలో  
రేచర్ల పద్మనాయక రాజు మాదానాయుడు  
నిర్మించిన గుహాలయాన్ని దర్శించుకుని  
మన్ననూరు మీదుగా 24 కిలోమీటర్లు  
ప్రయాణించి లొద్ది చేరుకోవచ్చు. వేయి  
అడుగుల లోతున్న లొద్దిలో వంద అడుగుల  
పైనుంచి దూకుతున్న జలపాతం కింద  
జలకాలాడుకోవచ్చు. సమీపంలో వేయిన్నర  
సంవత్సరాలనాటి 'మల్లయ్య'స్వామిని  
దర్శించుకోవచ్చు.

లొద్దికి ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలో  
ఉన్న ఫరహాబాద్ గేట్ నుంచి అటవీశాఖ వారి  
జీవులలో .... టైగర్ సఫారీకి వెళ్లడమూ ఓ  
మంచి అనుభవమే. వేయి అడుగుల ఎత్తైన  
కొండ అంచుకు వెళ్లి అక్కడి వ్యూపాయింట్

నుంచి పచ్చని లోయ అందాల్ని చూస్తూ  
పిల్లగాలులను ఆస్వాదించవచ్చు. ఫరహాబాద్  
నుంచి రాంపూర్ చౌరస్తా మీదుగా 18  
కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి చైత్ర పౌర్ణమినాడు  
జరిగే చెంచు గిరిజనుల సలేశ్వరం జాతరనూ  
చూడవచ్చు. దగ్గర్లోనే, అలనాటి  
గుహాలయాలను దర్శించవచ్చు.

ఫరహాబాద్ నుంచి 15 కిలోమీటర్ల  
దూరంలో అరుదైన,  
ఆహ్లాదకరమైన మల్లెలతీరం  
జలపాతాన్ని చూడాలంటే....  
వటవర్లపల్లి మీదుగా  
ప్రయాణించాలి. 300 అడుగుల  
లోయలో వంద అడుగుల ఎత్తు నుంచి  
దూకుతున్న ఈ జలపాతం  
ఎండాకాలంలోనూ జోరు తగ్గించుకోదు.  
వటవర్లపల్లి నుంచి పది కిలోమీటర్లు వెళ్లి....  
కుడివైపు కనిపించే అక్కమహాదేవి గుహల  
మలుపు నుంచి కాలినడకన ఆ గుహాల్ని  
చేరుకోవచ్చు. లేదంటే శ్రీశైలం నుంచి రోప్ వే  
బకెట్లలో ప్రయాణించి పాతాళగంగలో దిగి,  
అక్కడి నుంచి పర్యాటక శాఖ నడిపే పడవల్లో  
శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు బ్యాంక్ వార్డులో ప్రయాణించి  
గమ్యాన్ని అందుకోవచ్చు.

ఈ గుహల్లో అక్కమహాదేవి తపస్సు చేసి  
శివుణ్ణి ప్రత్యక్షం చేసుకుంది. ఆమె పూజించిన  
శివలింగాన్ని గుహలో 108 అడుగులు నడిచి  
చేరుకోవచ్చు. గుహ పైనున్న ఏకశిలాతోరణం  
ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద వాటిలో ఒకటి.  
సమీపంలో ఉన్న కదళివనాన్నీ, దత్తాత్రేయ  
గుహలను, గుహల్లోని వేల ఏళ్ళనాటి ఆది  
మానవ చిత్రాలను పుట్టిలో ప్రయాణించి  
చూడవచ్చు.

• • •

పుణ్యనదుల్ని దర్శించుకున్నాం. ఆధ్యాత్మిక  
క్షేత్రాల్లో మొక్కులు తీర్చుకున్నాం. పర్యాటక  
ప్రాంతాల్లో విహరించాం. కొండాకోనల్లో షికార్లు  
చేశాం. చారిత్రక కట్టడాల్ని వీక్షించి తరించాం.

అయినా...

ఒక్క సముద్రమైనా లేదే... అన్న వెలితి!  
ఏం ఫర్వాలేదు. తెలంగాణ గడ్డ మీద  
సముద్రం లేకపోవచ్చు. కానీ తెలంగాణ  
ప్రజల గుండెల్లో ఉంది. తెలంగాణ సాహిత్యం  
సంద్రంలా లోతైంది, తెలంగాణ ఉద్యమావేశం  
కెరటంలా బలమైంది.

తెలంగాణ ప్రజల హృదయం సాగరంలా  
విశాలమైంది. ఆ లెక్కన మనకు నాలుగు కోట్ల  
సముద్రాలున్నాయ్!

- డా. ద్యావనపల్లి సత్యనారాయణ,  
94909 57078





మీర్



# మిక్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : వెంకట్

## టక్కరి కుక్క



“మా కుక్క చాలా తెలివైంది తెలుసా?”  
“ఏంటో ఆ తెలివి?”  
“పొద్దున్నే నాకు పేపరు తెచ్చి ఇస్తుంది”  
“విశేషమేముంది. అన్ని కుక్కలూ చేసే పనే”  
“కానీ, మేం పేపరు వేయించుకోంగా ...”

## అసలు సంగతి

“నదులన్నిటికీ ఆడపేర్లు, కొండలన్నిటికీ మగపేర్లు ఉంటాయెందుకు?” అడిగాడు శేషు.  
“నదులు ఒక చోట కుదురుగా ఉండవు కాబట్టి, కొండలు కూర్చున్న చోటు నుండి కదలవు కాబట్టి” చెప్పాడు బోసు.



## పెళ్లిరోజు కానుక

“ఈసారి మన పెళ్లి యానివర్సరీకి నన్నెక్కడికి తీసుకెళ్తున్నారు?” గోముగా అడిగింది రోజీ.  
“ఆఫ్రికా ...” చెప్పాడు బుజ్జిబాబు.  
“ఓ... వండర్, మరి వచ్చే ఏడాది యానివర్సరీకి?” కొంటెగా అడిగింది రోజీ.  
“నిన్ను ఆఫ్రికా నుండి వెనక్కి తీసుకొస్తాను” తాపీగా చెప్పాడు బుజ్జిబాబు.

## మీరే కొనిస్తారనుకున్నా ...



“దేవుడా .. నాకు లాటరీ తగిలేలా చెయ్యి” మొక్కిాడు వీరబాబు. వరసగా పది రోజులు ఇదే మాదిరి మొరపెట్టుకున్నాడు వీరబాబు. పదకొండో రోజు కూడా దేవుణ్ణి ప్రార్థించబోయేసరికి, “మూర్ఖుడా, ముందు వెళ్లి లాటరీ టికెట్టు కొనుక్కో” అనే మాటలు వినిపించాయి గాల్లోంచి.

## భార్యల రియాల్టీ

పైలెట్ భార్య : నా దగ్గర మరీ అంతలా ఎగరకండి.  
డాక్టర్ భార్య : మీ రోగం ఎలా కుదర్చాలో నాకు బాగా తెలుసు.  
టీచర్ భార్య : నాకేం క్లాసు పీకక్కర్లేదు.  
జడ్జి భార్య : ఇది చెప్పడానికి వాయిదాలెందుకు?  
న్యాయవాది భార్య : ఆధారాలు నా చేతికి వచ్చాక మీకుంటది.  
యాక్టర్ భార్య : ఈ మాత్రం నటన మాకూ వచ్చు.  
ఇంజనీర్ భార్య : ప్లాను వేయడం మాకూ తెలుసు.  
సాఫ్ట్వేర్ భార్య : మీ ఆఫీసులో ఉన్న యాంటీ వైరస్కి ఏ సాఫ్ట్వేర్ వాడాలో నాకు బాగా తెలుసు.  
పాలిటీషియన్ భార్య : మీ అధిక ప్రసంగం ఆపకపోతే, మా అమ్మానాన్నలతో అత్యవసర సమావేశం పెట్టించి మీ భర్త పదవికి ఉద్వాసన పలుకుతా.

## ఎవరి ప్రాబ్లం వారిది

“నువ్వెందుకు ఆర్మీలో చేరావు?”  
“నాకు భార్య లేదు. యుద్ధం అంటే ఇష్టం. మరి నువ్వెందుకు చేరావు?”  
“నాకు భార్య ఉంది. శాంతి అంటే ఇష్టం”





# అడవే నా గురువు !

**‘ప్రకృతి వ్యవసాయం’... రైతులను అమితంగా ఆకట్టుకుంటున్న వ్యవసాయ మంత్రం. ఒకరా, ఇద్దరా... ఇప్పటిదాకా యాభై లక్షలకు పైగా రైతులు ‘పాలేకర్’ సేద్యాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. ఖద్దరులో సాదాసీదాగా కనిపించే సుభాష్ పాలేకర్ ఒక వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త, ఒక ఉద్యమకారుడు, ‘జీరోబడ్జెట్ నేచురల్ ఫార్మింగ్’ సృష్టికర్త. నిరంతరం రైతుల మధ్యనే గడుపుతూ, వారి సందేహాలను తీర్చే నేలతల్లి బిడ్డ. వ్యవసాయరంగానికి ఆయన చేస్తున్న విశిష్ట సేవలకుగానూ కేంద్రప్రభుత్వం ఇటీవలే ‘పద్మశ్రీ’ పురస్కారంతో గౌరవించింది. “ మన దేశంలో రైతుల ఆత్మహత్యలు ఆగలన్నా, వ్యవసాయ సంక్షోభం పోవాలన్నా, భావితరాలు బాగుండాలన్నా మనముందున్న ఒకే ఒక మార్గం జీరోబడ్జెట్ ప్రకృతి వ్యవసాయమే” అంటూ ఆయన చెప్పిన విశేషాలివి...**

విదర్భ ప్రాంతం (మహారాష్ట్ర)లోని బెలోరా అనే మారుమూల గ్రామం మాది. మా నాన్నకు 40 ఏకరాల పొలం ఉండేది. రైతు కుటుంబం కాబట్టి ఇంట్లో వాళ్లంతా పొలం పనులు చేయాల్సిందే. తల్లిదండ్రులకు నేనొక్కణ్ణే కొడుకునయినా అందరిలా గారాబంగా మాత్రం పెరగలేదు. చదువుకుంటూనే వ్యవసాయ పనులు చేసేవాణ్ణి. ఆ విధంగా సేద్యంపై మక్కువ ఏర్పడింది. ఆ ఆసక్తితోనే నాగపూర్లోని అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీలో చేరాను.

చదువులో భాగంగా సత్కూడ ప్రాంతంలోని గిరిజనులతో కలిసి అడవుల్లో తిరిగేవాణ్ణి. అడవిలో ఎవరి పర్యవేక్షణ, సాయం లేకుండానే అనేక రకాల చెట్లు వాటంతట అవే పెరిగి, క్రమం తప్పకుండా కాపు ఇవ్వడం గమనించి ఆశ్చర్యపోయేవాణ్ణి. పైగా మామిడి, సీతాఫలం, చింతపండు, నేరేడు వంటి విభిన్న రకాల చెట్లు ఒకేచోట విరగకాసి కనిపించేవి. క్లాసురూమ్లో ప్రొఫెసర్లు మాత్రం, పంటలు బాగా పండాలంటే రసాయనాలను ఏ మోతాదులో, ఏ రకంగా వాడాలో చెబుతుండేవారు. వారు చెబుతున్నదానికీ, ప్రకృతిలో జరుగుతున్నదానికీ సంబంధం ఉండేది కాదు. ఆ సందేహాలు నన్ను నిరంతరం వెంటాడేవి. ప్రొఫెసర్ల పాఠాలను అనుసరించి (1973 నుంచి 1985 దాకా) మా పొలంలో సేద్యం చేశాను. కానీ ప్రతీ యేడాది భూసారం తగ్గిపోయేది. దిగుబడి పడిపోయేది. అదే విషయాన్ని అప్పటి మా ప్రిన్సిపల్ హెచ్.బి. ఉలేమాలేకు చెబితే, రసాయనాల మోతాదు మరింత పెంచమన్నారు. కాలేజీలో ప్రొఫెసర్లు చెప్పిందే పొలంలో ప్రాక్టికల్గా చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యం. దాంతో ప్రొఫెసర్లు చెబుతున్నవి అబద్ధాలనే నిర్ణయానికొచ్చా.

క్లాసురూములో పాఠాలకు, పొలంలో చేసున్న ప్రాక్టికల్స్కు మధ్య చాలా అంతరం ఉందని గ్రహించా. నా ప్రశ్నలకు నేనే సమాధానాలు వెతుక్కోవాలనుకున్నా. అందుకే అడవిలోకి వెళ్లా. అక్కడే నా ప్రశ్నలకు సరైన జవాబులు దొరుకుతాయనే నమ్మకం ఉండేది. అడవిలో మూడేళ్లపాటు పరిశోధనలు చేశా. నేనూహించినట్లుగానే అడవే నా గురువుగా మారి, నా సందేహాలన్నింటినీ తీర్చింది. అక్కడే ‘పెట్టుబడి లేని ప్రకృతి వ్యవసాయం’ (జీరో బడ్జెట్ నేచురల్ ఫార్మింగ్) ఆలోచన







రూపుదిద్దుకుంది. అడవిలో చెట్లు వాటికి కావాల్సిన ఎరువును అవే సంపాదించు కుంటున్నాయి. అందుబాటులో ఉన్న నీటినే వినియోగించుకుంటున్నాయి. యేడాది పొడవునా పచ్చగా కళకళలాడుతున్నాయి. అలాంటప్పుడు వ్యవసాయానికి ఇంత హంగుమా ఎందుకు చేస్తున్నామనే ఆలోచన నుంచే 'ప్రకృతి వ్యవసాయం' పుట్టుకొచ్చింది.

#### పిచ్చోడిని అన్నారుతా...

అడవి నుంచి తిరిగొచ్చాక మా పొలంలో జీరోబడ్జెట్ వ్యవసాయానికి శ్రీకారం చుట్టాను. పొలాన్ని ప్రయోగశాలగా మార్చడం చూసి బంధువులు, స్నేహితులు నన్నొక పిచ్చోడిని అన్నారు. పైసా పెట్టుబడి లేకుండా వ్యవసాయం చేయొచ్చనే నా మాటలు విని, నాకు మతి భ్రమించిందని చాలామంది ఎగతాళి చేశారు. ఆ సమయంలో పరిశోధనలకు డబ్బు అవసరమై కొంత పొలాన్ని కూడా అమ్ముకున్నాను. అయితే అంతటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో నాకు చేదోడువాదోడుగా నిలిచింది నా భార్య చందా మాత్రమే. జమీందారీ కుటుంబంలో పుట్టినప్పటికీ నా కోసం ఆమె చాలా కష్టపడింది. ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు ఏ మాత్రం సంకోచించకుండా తన ఒంటి మీదున్న నగలను నా కోసం అమ్మేసింది. ఒకరకంగా 'జీరో బడ్జెట్' ఉద్యమానికి తొలి కార్యకర్త నా భార్యనే.

ఒకవైపు జీరోబడ్జెట్ వ్యవసాయం చేస్తూనే మరోవైపు పత్రికల్లో వాటి గురించి వ్యాసాలు రాస్తుండేవాణ్ణి. ఆ వ్యాసాలు బాగా పాపులర్ అయ్యాయి. ఒకరోజు పుణే నుంచి వెలువడే వ్యవసాయ పత్రిక 'బలిరాజా' పత్రికాధిపతి కొందరు సైంటిస్టులతో మా ఇంటికి వచ్చారు. వారంతా నన్ను ఆ పత్రికకు ఎడిటర్గా పనిచేయమన్నారు. వారి మాటను కాదనలేకపోయాను. ఆ తర్వాత నా మకాం పుణేకు మారింది. 1996 నుంచి 1998 దాకా 'బలిరాజా' పత్రికకు ఎడిటర్గా ఉన్నాను. కానీ అది నాకు వంటవాడి పనిలా అనిపించింది. ఎవరో పంపిన వ్యాసాలను నేను వండి వారుస్తున్నట్లుగా ఫీలయ్యాను. నిరంతరం పొలంలో మొక్కల నడుమ కష్టపడే నేను వ్యాసాలను ఎడిట్ చేస్తూ ఫ్యాను కింద

కూర్చోవడం సరికాదనిపించింది. పైగా నా పరిశోధనలకు సమయం దొరక్కపోవడంతో రిజైన్ చేసి వెనక్కి వచ్చేశా. అయితే ఆ మూడేళ్లలో నేను రాసిన వ్యాసాలు పాపులర్ అవ్వడమేగాక, 'బ్యాక్ టు నేచర్' పేరిట అనేక వర్క్ షాపులు నిర్వహించ గలిగాను. ప్రకృతి వ్యవసాయం మీద అనేక పుస్తకాలు రాశాను. అవన్నీ జనాల్లోకి బాగా చొచ్చుకుపోయాయి. రసాయన, సేంద్రియ వ్యవసాయాలతో విసిగిపోయిన రైతులకు 'ప్రకృతి వ్యవసాయం' కొత్త ఆశలను రెకెత్తించింది. వారిలో విశ్వాసాన్ని పాదుగలిపేందుకు 24 గంటలూ వారి మధ్యనే గడిపేవాణ్ణి. వాళ్లు ఎప్పుడు, ఎక్కడికి పిలిస్తే అక్కడికి వెళ్లేవాణ్ణి. అదే సమయంలో నా భార్య చందా క్యాన్సర్తో నా నుంచి దూరమయ్యింది. ఇద్దరు పిల్లలు

- క్లాసికల్ మ్యూజిక్ ఎక్కువగా వింటా. బడే గులామ్ అలీ, భీమ్ సేన్ జోషి, పండిట్ రవిశంకర్ల సంగీతమంటే ఇష్టం.
- పుస్తకాలు బాగా చదువుతా. ఈ మధ్య సమయం చిక్కడం లేదు.
- హోమియోపతి వైద్యం తెలుసు. ఒంట్లో నలతగా ఉంటే చిట్టావైద్యాలు పాటిస్తుంటా.
- ఒక్క ఆవు ఉంటే దాని పేడ, మాత్రంతో 30 ఎకరాల్లో మిశ్రమ సాగు చేయవచ్చని నిరూపించా.
- నేను గాంధేయవాదిని.

(అమిత్, అముల్) ఉన్నప్పటికీ ఒంటరివాణ్ణి అయ్యాను. ఆ బాధ నుంచి కోలుకునేందుకు చాలాకాలమే పట్టింది.

#### 50 లక్షల మంది ...

'ప్రకృతి వ్యవసాయం' పాపులర్ కావడానికి మీడియానే ప్రధాన కారణం. సోషల్ మీడియాలో నా వీడియోలు, రచనలు చూసిన చాలామంది జీరోబడ్జెట్ వ్యవసాయం వైపు అడుగులు వేశారు. ఇప్పటిదాకా దేశవ్యాప్తంగా 2 వేలకు పైగా వర్క్ షాపులు నిర్వహించాను. ఒకప్పుడు వర్క్ షాప్ అంటే ముసలి రైతులు నలుగురైదుగురు మాత్రం వచ్చేవారు. కానీ

ఇప్పుడలా కాదు. ఉన్నత చదువులు చదివిన వారు, సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నవారు కూడా వ్యవసాయం వైపు మొగ్గుచూపడం ఆహ్వానించదగ్గ పరిణామం. వర్క్ షాపులకు వస్తున్నవారిలో వారి సంఖ్యనే అధికంగా ఉంటోంది. యూట్యూబ్లో వీడియోలు చూసి విదేశాల్లో సైతం జీరోబడ్జెట్ వ్యవసాయం చేస్తున్నవారు ఎంతోమంది. అందరికీ అందుబాటులో ఉండాలనే సోషల్ నెట్వర్క్లో యాక్టివ్గా ఉంటాను. ప్రస్తుతం దేశ, విదేశాల్లో 'పాలేకర్' ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని 50 లక్షలకుపైగా రైతులు ఫాలో అవుతున్నారు. నా భార్య మరణం తర్వాత ఈ ఉద్యమంతోనే పూర్తిగా మమేకమయ్యాను. ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రచారం చేస్తూ, వర్క్ షాపులు నిర్వహిస్తూ దేశవ్యాప్తంగా తిరుగుతున్నా. ఈ ఉద్యమంలో నా ఇద్దరు కుమారులు, కోడళ్లు కూడా పాలుపంచుకుంటున్నారు.

ప్రస్తుతం నాకు 68 ఏళ్లు. ఉదయం నాలుగున్నరకే నిద్రలేచి మెయిల్స్కు సమాధానాలిచ్చి, ఆ తర్వాత వాకింగ్కు వెళతా. రోజూ ఐదు కిలోమీటర్లు తప్పకుండా నడుస్తా. బ్రేక్ఫాస్ట్, లంచ్కు నేను దూరం. రాత్రి పూట కూర, పప్పుతో ఒక చపాతీ మాత్రమే తీసుకుంటా. అప్పుడప్పుడు తాజా పళ్లు తింటా. అలసిపోవడం అనేది నాకు తెలియదు. ప్రయాణాలు, ప్రసంగాలు, సదస్సులు, రచనావ్యాసంగాలు సాగుతూనే ఉంటాయి. ఏకబిగిన పన్నెండు గంటల పాటు ప్రసంగించిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రకృతి నుంచే నాకు కావాల్సిన శక్తిని తీసుకుంటా. ప్రకృతిసిద్ధమైన వాటిని మాత్రమే వాడుతుంటా. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో 'జీరో బడ్జెట్' వ్యవసాయంపైనే మన దేశ భవిష్య ఆధారపడి ఉందనేది నా విశ్వాసం. ఈ విషయాన్ని ఇప్పుడిప్పుడే పలు రాష్ట్రాలు గుర్తిస్తున్నాయి. ఆ దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాయి. ప్రకృతి వ్యవసాయం అనేది ఒక జీవన కళ. దాన్ని అందిపుచ్చుకుంటే రైతే రాజు.

సుభాష్ పాలేకర్, 09850352745

ఈమెయిల్ : palekarsubhash@yahoo.com

● చల్లా శ్రీనివాస్



సెల్ లింగవుతోంది...

‘హలో?’.

‘మీనాక్షీ...?’ అన్నది అవతలి గొంతు.

‘ఎవరూ?’ అనుమానంగా అంది ప్రీతి.

“ఎవరది?” అని సెల్ ఫోన్

లాక్స్ బోయాడు అమిత్.

“ఎవరో చెప్పకుండా కట్ చేశాడూలే” అంది ప్రీతి ఫోన్ ఆఫ్ చేస్తూ.

“పోలీసులా కొంపదీసి? దాని సెల్ నుంచే దాని మదర్ తో మాట్లాడామే? నీ నంబర్ కెలా వస్తున్నాయి కాల్స్?” అన్నాడు అమిత్.

“కాల్ చేసింది పోలీసే అని ఎలా అంటావ్?” అని ఎదురు ప్రశ్నించింది.

అతడికి ఒళ్ళు మండిపోయింది- “మార్నింగ్



మీనాక్షి మదర్ నీకెలా కాల్ చేసింది? నీ నంబర్ ఆమెకెలా తెల్సింది? ఆమె చేస్తే మీనాక్షి నంబర్ కే చేయాలి, మీనాక్షి సెల్ ని చితగ్గొట్టేశాం. నీ సెల్ కెలా చేసిందామె కాల్? అంటే నువ్వే మీనాక్షి సిమ్ నీ...’ అంటూ ఆమెకేసి అనుమానంగా చూశాడు.

...

ముంబయి క్రైమ్ ట్రాంచ్ ఇన్ స్పెక్టర్ సంజయ్ సతర్ డేకర్ ఫోన్లో చెప్పసాగాడు... “అలాగే ట్రాక్ చేస్తూ ఉండు, విక్టిమ్ సెల్ ని కన్నాం చెయ్. సిమ్ కార్డు కిడ్నాపర్స్ యూజ్ చేస్తూంటే ఆ సెల్ ని ఐడెంటిఫై చెయ్. మీనాక్షి డేంజర్ లో ఉందని నా అనుమానం...”

మీనాక్షి మదర్ సర్వాక్షి క్షణమొక యుగంలా గడుపుతోంది. నిన్న మీనాక్షిని కిడ్నాప్

చేశామని ఫోన్ చేశాడొకడు. పదిహేను లక్షలు డిమాండ్ చేశాడు. ఇవ్వకపోతే మీనాక్షితో పోర్స్ ఫిలిమ్స్ తీస్తామని బెదిరించాడు. అంత డబ్బు తనదగ్గర లేదని, అరవై వేలే ఇవ్వగలనని చెప్పిందామె. అంతే, ఆ డబ్బుతీసుకుని మళ్ళీ ఫోన్ ఎత్తడం లేదు. మీనాక్షి ఏవైందో తెలియడం లేదు. పోలీస్ కంప్లయింట్ ఇచ్చింది.

...

క్రైమ్ ఇన్ స్పెక్టర్ సంజయ్ కి కొత్త సమాచారమందింది- మీనాక్షి కాల్ రికార్డ్స్ ని బట్టి చూస్తే నిన్న ఆమె గోరఖ్ పూర్ లో ఉన్నట్టు తెలుస్తోందని, అదే ఈ రోజు చూస్తే ముంబయిలో ట్రేస్ అవుతోందని ఆ సమాచారం.

“ముష్టి అరవై వేలకి ఇదంతా చేసింది నువ్వు! దానికోసం ఎవరెవరు కాల్స్ చేస్తున్నారో తెలుసుకుని జాగ్రత్త పడ్డానికి సిమ్ తీసి పెట్టుకుంటే తప్పేంటి? నన్నే కొడతావా?” అని లాగి తన్నింది అమిత్ ని ప్రీతి.

సిమ్ నామరూపాలైకుండా కింద పడుంది.

“అది బుకాయించింది. గొప్ప డబ్బున్న ఫ్యామిలీ అని చెప్పుకుంది. హాబీగా యాక్ట్ చేస్తున్నానంది. అందుకే కిడ్నాప్ చేశాం. తీరా పదిహేను లక్షలు డిమాండ్ చేస్తే దాని మదర్ మో నా మొగుడు పదిహేను వేల జీతగాడని చెప్పింది. అప్పుడెలా ఉంటుంది నాకు ఆ మీనాక్షిని చూస్తే... దాంతో

చేసుకున్నాడు.

‘ఏం చేద్దాం దీన్ని?’

అడిగింది ప్రీతి.

ఆలోచిస్తూ

ఉండిపోయాడు

అమిత్.

...

క్రైమ్ ఇన్ స్పెక్టర్ సంజయ్ తనముందున్న రిపోర్టుని పరిశీలిస్తూ, “ఈ ‘ఐఎంఈఐ’ నంబర్ తో వున్న మొబైల్ లో మీనాక్షి సిమ్ కార్డు వాడుతూంటే, ఈ మొబైల్ జూనియర్ ఆర్టిస్టు ప్రీతి జైస్ వాల్ దైతే, ఆమె అడ్రసు కూడా ఇక్కడ మెన్షన్ చేస్తే పోయేదిగా?” అన్నాడు.

అరగంట తర్వాత ప్రీతి ఉంటున్న పోర్స్ మీద రెయిడ్ చేసినప్పుడు, ప్రీతి అమిత్ లు వెనక దారిగుండా పరారయ్యారు.

...

పోలీసు కారు ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రయాణిస్తోంది. కారులో క్రైమ్ ఇన్ స్పెక్టర్ సంజయ్ తో పాటు అమిత్ వున్నాడు. ఇంకో ఇద్దరు పోలీసులున్నారు. ప్రీతితో పరారైన అమిత్ సందు మలుపులోనే దొరికిపోయి తన్నులు తిన్నాడు. ప్రస్తుతం ఒళ్ళంతా పులిసిపోయి మూల్గుతున్నాడు. కారు గోరఖ్ పూర్ లోని ఆ లాడ్జికి చేరుకుంది. అమిత్ తో పాటు ఆ రూమ్ కి వెళ్లారు.

“తన గురించి అంత గొప్పగా చెప్పుకుంది

## కళాకారులు!

పూలయ్యాం మనం ...’

చెప్పుకుపోతున్నాడు అమిత్.

...

మీనాక్షి ఆనందం పట్టలేకుండా వుంది. మధుర్ భండార్కర్ సినిమాలో ఆమెకి ఛాన్సు వచ్చింది. కరిష్కాకపూర్ తో మధుర్ భండార్కర్ తీస్తున్న ‘హీరోయిన్’ లో నటించే అవకాశం రావడం తనకి బాలీవుడ్ ఇచ్చిన గొప్ప వరమని నల్లరికి చెప్పుకుంది. వాళ్ళలో ఆ సినిమాలోనే జూనియర్ ఆర్టిస్టులుగా పని చేస్తున్న ప్రీతి, అమిత్ లు కూడా ఉన్నారు. తమది బాగా డబ్బున్న ఫ్యామిలీ అని మీనాక్షి చెప్పడంతో అమిత్ ప్రీతి కళ్ళముందు ఒక ప్లాను మెదిలింది.

మీనాక్షితో జాయ్ రైడ్ కి బయల్దేరారు. బస్సులోనే గోరఖ్ పూర్ దాకా వెళ్లి అక్కడ లాడ్జిలో దిగారు. దిగగానే ఆమెని కట్టేసి నోట్లో గుడ్డలు కుక్కారు. ఆమె తల్లి సర్వాక్షికి కాల్ చేస్తే గట్టి షాకు తగిలింది అమిత్ కి. మీనాక్షిని పట్టుకుని ఎడాపెడా కొట్టాడు- ‘గొప్ప ఫ్యామిలీ ఏమిటే నీ అయ్య పదిహేనువేల జీతగాడైతే! ముష్టి అరవై వేలు ఇస్తుందట మీ అమ్మ! జాయ్ రైడ్ లో మాకు మిగిలిందేంటి?’ అని కేకలేసి, ఆమె డెబిట్ కార్డు లాక్కుని, ఏటీఎం కెళ్ళి ఆమె తల్లి వేసిన ఆ అరవై వేలూ డ్రా

సర్, బాగా డబ్బుందని. తీరా కిడ్నాప్ చేశాక బికారి అని తెలిసింది. కోపం పట్టలేకపోయా. తాడు పెట్టి ఉరి బిగించా. చచ్చింది. కత్తి కొనుక్కొచ్చి...” అమిత్ చెప్తూంటే, “డెడ్ బాడీని ఎక్కడ దాచావ్? అది చెప్పు!” అని ఒక్కటి పీకాడు సంజయ్.

లాడ్జి పైన విశాలమైన టెర్రస్. అటు మూలకి వాటర్ ట్యాంక్. ఆ వాటర్ ట్యాంకులో తేలుతూ మీనాక్షి మృతదేహం... ఆ దృశ్యం చూసి పోలీసులు అవాక్కయ్యారు.

మరోసారి చితగ్గొట్టారు అమిత్ ని. శవాన్ని గుర్తుపట్టకుండా కత్తితో అలా చేశానని ఒప్పుకున్నాడు అమిత్. మృతదేహాన్ని బయటకు తీయించి మార్చురికి తరలించారు. అమిత్ ని కారెక్పించుకుని ముంబయి బయల్దేరారు.

దారి పొడవునా ఓ కీలక ఆధారం కోసం వెదుక్కుంటూ వెళ్తున్నారు. ఇక్కడని కాసేపు, అక్కడని కాసేపు అంటున్నాడు అమిత్.

ప్రీతి అమిత్ లు తిరిగి ఆ రాత్రి బస్సెక్కి ముంబయి వెళ్తూ, బ్యాగులోంచి తీసి విసిరేస్తే అదెక్కడ పడిందో గాలించడం క్రైమ్ ఇన్ స్పెక్టర్ సంజయ్ సతర్ డేకర్ కి తలకు మించిన పనైంది... మీనాక్షి తలని ఎక్కడని వెతకడం?

● సికిందర్



# సెలబ్రిటీ 'స్టయిలిస్టు'లు!

ఏ సీన్ కు ఏ డ్రెస్ వేసుకోవాలి? ఏ ఫంక్షన్ కు ఏ స్టయిల్ తో వెళ్లాలి??  
జీన్సా, జర్కీనా... లెహంగానా, చీరా... అంతా ఓకే కానీ, కర్లీ హాయిరా, స్టయిల్డ్ గా... పాదరక్షల  
మాటేమిటి? ఓ గాడ్... పర్సూ కూడా మ్యాచింగ్ ఉండాలి కదా. సినిమా స్టార్లు షూటింగ్ కు రావాలన్నా...  
పార్టీకో, ఫంక్షన్ కో అటెండ్ కావాలన్నా... ఎంతో హంగామా ఉంటుంది. అయితే  
'ఆ హడావిడంతా మాకోదిలేస్తే, మేం చూసుకుంటాం' అని స్టార్లకు భరోసా  
ఇస్తున్నారా ఫ్యాషన్ స్టయిలిస్టులు.

సమంతా స్టయిలిష్ గా కనిపించినా, శ్రియ వయ్యారాలు పోయినా... దీపికా దేదీప్యమానంగా వెలుగొందినా, జాక్వెలిన్ జిలుగువెలుగులతో మెరిసిపోయినా... ఆ తారల బ్యూటీ వేసుక ఫ్యాషన్ స్టయిలిస్టులు ఉంటారు. హీరోలుకానీ, హీరోయిన్లుకానీ ఈ 'స్టయిలిస్టు'లు లేకుండా ఒక్కడుగు కూడా ముందుకు వేయరు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్తున్న కొత్త కొత్త ఫ్యాషన్లను చిటికెల మీద పసిగడుతూ, 'స్టార్ల'ను అనుక్షణం సరికొత్తగా చూపిస్తుంటారీ 'సెలబ్రిటీ' స్టయిలిస్టులు. తాన్యాగార్వి, అనైతా ప్రాప్ అదజానియా, నిటాషా గౌరవ్, అమిపటేల్, అలియా అలీరుఫియా, కోన నీరజ, రూపా వైట్ల, రమా రాజమౌళి, అస్మిత మార్వా, దీపాచందర్... వీళ్లెవరో సగటు ప్రేక్షకులకు పెద్దగా తెలియకపోవచ్చు కానీ మన 'స్టార్ల'కు మాత్రం బాగా ఎరుకే. ఎందుకంటే వాళ్లను అందంగా తీర్చిదిద్దే ఫ్యాషన్ స్టయిలిస్టులే వీళ్లు.

ఇంతకుముందు హీరోహీరోయిన్లకు సినిమాల వరకే కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్లు, మేకప్ మ్యాన్లు ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడలా కాదు... ఫ్యాషన్ స్టయిలిస్టులు స్టార్లను 24 గంటలూ అంటిపెట్టుకునే ఉంటున్నారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ లా మూవవు తున్నారు. స్టార్ల అభిరుచులు, వారి స్కిన్ టోన్, ట్రెండ్, సందర్భం... ఇలా ప్రతీ విషయం గురించి లోతుగా చర్చించి స్టయిలింగ్ చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు 'ధూమ్', 'లవ్ ఆజ్ కల్', 'కాకేటెయిల్' వంటి అనేక సినిమాల్లో దీపికా పదుకొనే వేసుకున్న దుస్తులు, ఆమె అనుసరించిన స్టయిల్స్ అందర్నీ ఆకట్టుకున్నాయంటే ఆ క్రెడిటంతా ఫ్యాషన్ స్టయిలిస్ట్ అనైతా ప్రాప్ అదజానియాకు దక్కుతుంది. 'కాకేటెయిల్' సినిమాలో దీపికా వేసుకున్న 'లూజీ నాటెడ్ హాఫ్ షోల్డర్ టీషర్లు'ల కోసం అనైతా ఎన్నో దేశాలు తిరిగింది.

సోనమ్ కపూర్ ను ఫ్యాషన్ దేవతగా మార్చింది రియా కపూర్.

సోనమ్ తో ధోవతీశారీస్ కట్టించి, రకరకాల నగలను వేసి విభిన్న ప్రయోగాలు చేసింది రియా. యేడాదికి కనీసం ఐదుసార్లు షాపింగ్ కోసం వీరిద్దరూ విదేశాలు చుట్టొస్తుంటారు. బాలీవుడ్ లో ఫ్యాషన్ డిజైనర్ తాన్యా గార్వి అంటే తెలియని వారుండరు. కరీనాకపూర్, ఫ్రీదా పింట్, జాక్వెలిన్

పెర్నాండెజ్, కరిష్మాకపూర్, కత్రినాకైఫ్, అలియాభట్, శ్రద్ధాకపూర్, ఇలియానా, మాధురీ దీక్షిత్ వంటి ఎందరో స్టార్లు ఆమె సెలబ్రిటీ క్లయింట్లు. న్యూయార్క్ లోని ప్రసిద్ధ 'పర్సన్ స్కూల్ ఆఫ్ డిజైన్'లో ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ చేసిన తాన్యా సలహాలు తీసుకోకుండా హీరోయిన్లు కాలు బయటకు పెట్టరంటే అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రం కాదు. మాధురీ దీక్షిత్ ను చీరలు, అనార్కలీ వంటి సాంప్రదాయ దుస్తుల నుంచి బయటపడేసి మోడర్న్ ప్యాంట్ సూట్, పొడవాటి గౌన్లలో ఆమె అందంగా కనిపించేలా చేసింది తాన్యా.

'లండన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫ్యాషన్'లో చదివిన నటాషా గౌరవ్ కొన్నాళ్లు పెమినాలో ఫ్యాషన్ ఎడిటర్ గా పనిచేసింది. రణ్ వీర్ సింగ్ ను 'ఫ్లేమ్ బాయంట్' ఔట్ ఫిట్స్ లో సరికొత్తగా చూపడం ద్వారా ఆమెకు ఒక్కసారిగా క్రేజ్ వచ్చింది. ఆ తర్వాత పరిణీతి చోప్రా, తబు, సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా, షాహీద్ కపూర్ వంటి చాలామంది తారలు నటాషాకు క్లయింట్లుగా మారారు. అలాగే ప్రియాంకచోప్రా, తమన్నా, లారాదత్తా, కంగనారనౌత్ లకు అమి పటేల్... నర్గీస్ ఫక్రీ, అనుష్క శర్మ లకు అలియా అలీరుఫియాలు ఫుల్ టైమ్ ఫ్యాషన్ స్టయిలిస్టులుగా పనిచేస్తున్నారు.

టాలీవుడ్ లో కూడా ఈ ట్రెండ్ ఇటీవల ఊపందుకుందనే చెప్పాలి. ప్రముఖ రచయిత కోన వెంకట్ సోదరి కోన నీరజ 'గుండెజారి గల్లంతయ్యిందే'తో యువ హీరో నితీన్ కు స్టయిలిస్టుగా మారింది. సమంతాకు వ్యక్తిగత స్టయిలిస్టుగానూ ఉంది. రూప వైట్ల తన భర్త, ప్రముఖ దర్శకుడు శ్రీనువైట్ల తీసే చిత్రాలకు స్టయిలిస్టుగా ఉంటోంది. కాజల్, సమంత, తమన్నాలకు కొన్ని సినిమాల్లో స్టయిలిస్ట్ గా పనిచేసింది. వీరితో పాటు అస్మిత మార్వా, దీపా చందర్, రమా రాజమౌళిలు టాలీవుడ్ లో మంచి స్టయిలిస్టులుగా పేరు తెచ్చుకున్నారు.



నిటాషా



రూపావైట్ల



అమి పటేల్



అస్మిత మార్వా



అలియా



రేహా కపూర్

తాన్యా



కోన నీరజ



# కాన్సెప్ట్ రుచులు!

వారంతాల్లో ... నాలుక కొత్త రుచుల కోసం తహతహలాడుతుంది. మనసు చేయిపట్టుకుని మరి బయటికి లాక్కెళ్లిపోతుంది. 'ఎక్కడికెళ్లావి?' అన్నది ప్రశ్న అలా అని, 'ఎక్కడో ఓ చోటికి' అని సర్దుకు పోలేం. అందులోనూ, రుచుల విషయంలో అస్సలు రాజీ పడలేం. అలాంటప్పుడు, కొత్తగా ట్రై చేయాలను కుంటే బోలెడన్ని ఆప్షన్లు. మాయా బజార్ ను తలపించే ఫుడ్ బజార్ వైపు ఓ అడుగేయండి....



## సలాడ్ బార్

పచ్చివే, ఉడికించినవో ... కొన్ని కూరగాయల ముక్కలు, కొంచెం నూనె లేదా వెనిగర్, పైపైన చల్లిన మిరియాల పొడి, చిటికెడు ఉప్పు - సాధారణంగా సలాడ్స్ అనగానే కనిపించే దృశ్యం ఇదే. కానీ, మనం పేరైనా విని ఎరుగని సలాడ్స్ ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. వాటిని అలంకరించే విధానంలోనూ ఎన్నో ప్రత్యేకతలు. శాకాహార సలాడ్స్ కూడా, మాంసాహార సలాడ్స్ కూడా మోనూలో దర్శనం ఇస్తాయి. వాటిని టేస్ట్ చేయాలనిపిస్తే ఒక్కసారి ఏదో ఓ 'సలాడ్ బార్'లో అడుగుపెడితే చాలు. జూబ్లీహిల్స్ లోని 'సూప్స్ అండ్ సలాడ్స్' లాంటి చోట్లు అయితే, వేడివేడి సూప్స్ కూడా సిద్ధం.



## 'ఆర్గానిక్' 900

క్రిమిసంహారకాలూ రసాయనాల జాడలేని... సేంద్రీయ కూరగాయల రుచే వేరు. ఆ తిండి ఎంత ఆరోగ్యకరమైందో ప్రత్యేకించి చెప్పక్కర్లేదు. అందుకే, కేవలం ఆర్గానిక్ దినుసులతో చేసిన వంటకాల్ని వడ్డిస్తున్నాయి హైదరాబాద్ లోని 'జీవతి ఆర్గానిక్' తదితర రెస్టారెంట్లు. రుచికి, ఆరోగ్యానికి సమప్రాధాన్యం ఇచ్చే వాళ్ళకి మంచి ఛాయిస్! బియ్యం నుంచి నూనెల దాకా ... అన్నీ ఆర్గానిక్స్! సేంద్రీయ ఆహారం తిని, కండపట్టిన దేశవాళీ కోడితో వండిన 'ఆర్గానిక్' పలావునూ వడ్డిస్తున్నారు కొన్నిచోట్లు.



## నోటింగ్స్ చికెన్ - సని!

'అర్బంటు ఆఫీసు మీటింగు... కానీ టిఫిను కూడా వేయలేదు', 'అబ్బా... తల వగిలిపోతోంది. వేడి వేడి టీ దొరికితే బాగుండు' ఇలా అనుకునే అవసరం లేదక. ప్రశాంతంగా పని చేసుకుంటూనే కోరుకున్న రుచులను ఆస్వాదించవచ్చు. 'ఫేవరెట్ ఫుడ్స్ ని టేస్ట్ చేస్తూనే ల్యాప్ టాప్ లో పనులు చక్కబెట్టుకోవచ్చు. అలా తమ హోటల్స్ తీర్చిదిద్దండి 'వైబ్ బోర్డ్ కెఫే' యాజమాన్యం. మేధోమధన చర్చలనూ, బృంద కార్యక్రమాలనూ చిన్న చిన్న గోష్టులను హాయిగా నిర్వహించుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది హోటల్. హైటెక్ సిటీలో ఉన్న ఈ 'వైబ్ బోర్డ్ కెఫే'లో కామిక్స్ నుంచి బిజినెస్ జర్నల్స్ దాకా అనేక రకాల పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. విజ్ఞానం పెంచు కోవచ్చూ, రుచుల్ని ఆస్వాదించొచ్చు.



## 'చిరు' ఘుమ్రుమ్రులు!

'తృణధాన్యాలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. సగానికిపైగా ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ చెప్పండి' అంటారు డాక్టర్లు. మనమేం మంతె నలం కాదుగా... మరి మడికట్టుకుని బతకడానికి. మహా అయితే, వారానికోసారి చిరుధాన్యాల రెస్టారెంట్లను సందర్శించి మిగతా ఆరు రోజుల పాపాన్ని పరిహరించుకోగలం. హైటెక్ సిటీ లోని 'అహోబిలం మిల్లెట్ కేఫ్' లాంటి చోట్ల చిరుధాన్యాలతో ఘుమ్రుమ్రులూడే వంటలు సిద్ధంగా ఉంటాయి. రాగి ముద్దు, కొర్రల పాయసం, జొన్న బిర్యానీ...మెనూ వైపు చూసినా చాలు కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుంది.



## నయా స్టాక్ మార్కెట్

మొన్న వచ్చినప్పుడు రెండోదండు జల్లేశావూ, ఇప్పుడేంటి ఐదోదండు కనిపిస్తోంది? అని వెయిటర్ తో గొడవ పెట్టుకోకండి. 'నిన్న లిలయన్స్ షేర్' ధర అదీ... క్షరణ్ ఇదీ...' అంటూ పంచు ఇచ్చేయగలడు. గిరాకీ పెరిగితే ధర పెరుగుతుంది, గిరాకీ తగ్గితే ధరా తగ్గుతుంది - అంటూ ఎకనమిక్స్ సూత్రాలు నేర్పించినా నేర్పించగలడు. ఎందుకంటే, జూబ్లీహిల్స్ లో ప్రారంభించిన 'స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ బార్' అచ్చంగా స్టాక్ మార్కెట్ లానే పనిచేస్తుంది. కస్టమర్ల నుంచి డిమాండ్ ఉన్నవాటి ధరలు అక్కడ గంట గంటకూ పెరుగుతూ పోతాయి. ఎవరూ ఆసక్తి చూపని వాటి ధరలు సహజంగానే తక్కువగా ఉంటాయి. దలాల్ స్ట్రీట్ మీద అవగాహన ఉంటే- బోలెడంత ఎంజాయ్ మెంట్!



## సింగిల్ మెనూ!

అక్కడ పెద్దపెద్ద మెనూలు ఉండవు. ఆర్డరు ఇవ్వడానికి తర్జనభర్జనపడతాల్సిన పరిస్థితి కనిపించదు. ఎందుకంటే... ఆ రెస్టారెంట్ లో ఒకటంటే ఒకే వంటకం ఉంటుంది. 'సింగిల్ మెనూ' రుచుల మార్కెట్ లో తాజా ధోరణి. మంగళూరులోని 'గిరి మంజూస్' చేపల వేపుడుకు ప్రసిద్ధి. ఈ రెస్టారెంట్ లో ఒకేసారి పాతికమంది మాత్రమే కూర్చోగలుగుతారు. ఉదయం పదకొండు గంటల నుంచి రాత్రి తొమ్మిదింటి వరకూ కిటకిటలాడుతూ ఉంటుంది. 'తాజా చేపలతో రుచికరంగా చేస్తాం. అదే మా విజయ రహస్యం' అంటారు హోటల్ యజమాని నందిని. బీబీసీ ఈ హోటల్ పై ప్రత్యేకమైన కథనాన్ని ప్రసారం చేసింది. ఒకే మెనూ మీద దృష్టిపెట్టడం వల్ల నాణ్యత పెరుగుతుంది, ప్రయోగాలకూ అవకాశం ఉంటుంది.



## స్కాఫోల్డ్

ఊరు గుర్తిస్తినప్పుడల్లా అమ్మ గుర్తిస్తుంది. అమ్మ చేతి వంట గుర్తిస్తుంది. స్నేహితుడితో కలిసి కాకా హోటల్లో 'వన్ బై టు'గా లాగించిన కోడి ఇగురీ, చేపల పులుసో... జిహ్వా చాపల్యాన్ని రెచ్చగొడుతుంది. సరిగ్గా అలాంటి ఆలోచనల్నే తమ వ్యాపారాలకు పునాదులుగా మార్చుకుంటున్నారు ఫుడ్ ప్రెన్యూర్స్. తెలంగాణలోని అంకాపూర్ చికెన్ కు ప్రసిద్ధి. ఆ మూలాల్లోంచే 'అంకాపూర్ చికెన్' రెస్టారెంట్స్ పుట్టుకొచ్చాయి. పాలమూరుకూ అంతే పేరుంది. కావాలంటే, ఓసారి మాదాపూర్ లోని 'పాలమూరు గ్రీన్స్'కు వెళ్లి చూడండి. 'రాయలసీమ రుచులు', 'కృతుంగ' (కృష్ణ + తుంగభద్ర) ... సీమ భోజనాన్ని వడ్డిస్తాయి. 'కోనసీమ రుచులు', 'గోదావరి ఫుడ్స్' ... అదిరే ఆంధ్రా వంటకాల్ని అందిస్తాయి.





# ముదురు బేరం... రివర్స్ వేలం!

అనుకుంటాగానీ.. పాత ఎప్పుడూ పాతగా ఉండదు!  
ఎప్పటికప్పుడు టెక్నాలజీ అనే కొత్త చొక్కా తొడిగేసుకుని  
మన ముందుకొచ్చి మళ్ళీ ఇంకా కొత్తగా నిలబడుతుంది!!  
ఇంతకీ ఇంత ఉపోద్ఘాతం దేనికయ్యా అంటే..  
వేలంపాటల గురించి. ఆన్లైన్ బిడ్డింగులు పాత  
విషయమేగానీ.. దాంట్లోనూ

ఓ కొత్త ట్రెండు

మొదలైందిప్పుడు.

అదే.. రివర్స్ వేలం.



కష్టాల్లో ఉన్న ఓ పెద్దమనిషి ఇల్లు వేలానికొస్తుంది. కొనే  
బడాబాబులందరూ వేలం జరిగే చోటుకొస్తారు. బ్యాంకు వారి పాట ఏ  
యాభై లక్షలో ఉంటుంది. వేలంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చినవాళ్లు పాట  
పెంచుతూ వెళ్లి.. ఏ 60 లక్షలకో, 80 లక్షలకో కొంటారు. ఇది వేలం.  
కొనేవాళ్లు పోటీపడేది. రివర్స్ వేలం దీనికి పూర్తి వ్యతిరేకం! అమ్మేవాళ్లు  
పోటీపడితే అది.. రివర్స్ ఆక్షన్!!

విదేశాల్లో బాగా పాపులర్ అయిన ఈ ట్రెండు ఇప్పుడు మన  
దేశంలోనూ ఊపందుకుంటోంది. ఉదాహరణకు.. మీరు పని మీద ఏ  
ముంబయో, ఢిల్లీనో వెళ్దామనుకున్నారు. అక్కడ ఏదో ఒక హోటల్లో  
దిగాలి. ఏ హోటల్లో దిగుతారు? కాస్తంత 'మన' బడ్జెట్లో ఉండే  
హోటల్లో దిగడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎక్కడ తక్కువకు దొరుకుతుందో  
ఆన్లైన్లో అన్వేషిస్తారు. కానీ ఇప్పుడా బాధ లేదు.  
'findmystay.com' లాంటి వెబ్సైట్కెళ్లి.. మీరు ఆ ఊరు వెళ్లే తేదీ,  
ఎన్నిరోజులు బస చేయాలనుకుంటున్నారో లాంటి వివరాలు ఇచ్చి..  
ఎంత ధరలో రూమ్ కావాలనుకుంటున్నారో బిడ్ వేస్తే చాలు.  
హోటళ్లన్నీ పోటీలు పడి రేట్లు తగ్గిస్తాయి. మామూలుగా అయితే  
రూ.2500 ఉండే గది అద్దె.. ఈ సైట్ ద్వారా రూ.1000కే దొరకొచ్చు! ఇదీ  
రివర్స్ ఆక్షన్ వల్ల ఉపయోగం. ధర వినియోగదారుడే నిర్ణయిస్తాడు.  
దాన్ని అందుకోడానికి అమ్మకందారుడు చచ్చినట్టు దిగిస్తాడు. ఇలాగే..  
వ్యాపారులు తమ సరుకును రవాణా చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే  
'స్మార్ట్షిప్ డాట్ ఇన్'... ఏ ఢిల్లీ నుంచి ఆగ్రాకో కారులో వెళ్లాలనుకుంటే  
పోటీ ధరలు ఆఫర్ చేసే 'గోచార్లీ డాట్ ఇన్' లాంటి వెబ్సైట్లు చాలానే  
ఉన్నాయి. కాస్తంత ఓపిగ్గా వెతుక్కోవాలంతే. 'ఇట్స్ మై బిడ్.ఇన్' లాంటి  
వేదికల్లో పెన్డ్రైవ్లూ దోసే పెనాలూ వగైరాకూడా కూడా రివర్స్ బిడ్డింగ్  
గేమ్ సిద్ధంగా ఉంటాయి. సోలార్ ఎనర్జీ కార్పొరేషన్ ఆఫ్  
ఇండియా ఈ మధ్య సౌర విద్యుత్తును రివర్స్ బిడ్డింగ్  
లోనే కొనుగోలు చేసింది.

మనం తిరిగే బదులు..

నిజానికి ఇదేమీ మనకు తెలియని కొత్త ట్రెండు కాదు. బాగా  
పరిచయమైన పాత పద్ధతే!! ఆ మాటకొస్తే.. 'బేరం ఆడటం' మన  
రక్తంలోనే ఉంది!! ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకోండి.. బెజవాడ బీసెంటు  
రోడ్డులోనో.. హైదరాబాద్ సుల్తాన్బజారులోనో.. షాపింగ్కెళ్తాం. ఒక  
వస్తువు ఒకచోట నచ్చుతుంది. కానీ, దాని రేటు నచ్చదు. అప్పుడేం  
చేస్తాం? పక్కనే ఉన్న ఇంకో దుకాణానికి వెళ్తాం. అలా నాలుగైదు  
పావులు తిరిగి.. ధర తక్కువ ఉన్న చోట కొంటాం. లేదా ఊళ్లలో  
సంతకెళ్లినప్పుడు.. అమ్మకందారుల్లో ఒకరు ఫలానా వస్తువు తన దగ్గర  
100 రూపాయలేనని అరిస్తే.. పోటీగా మరో అమ్మకందారు 'మా దగ్గర  
కొంటే ఎనభయ్యే' అని గీపెడుతూ ఉంటారు. అదీ రివర్స్ వేలమే.  
కాకపోతే బీసెంట్రోడ్డులో, సుల్తాన్బజార్లో, ఊళ్లో సంత మార్కెట్లో  
మనంతట మనం తిరగాలి. రివర్స్ వేలంలో అలా తిరగాల్సిన పని  
ఉండదు. అంతా ఆన్లైన్లోనే జరిగిపోతుంది! మనం మన ఇంట్లో  
హాయిగా కూర్చుని 'ఇదిగో, నేను పెట్టగల ధర ఇదీ' అని చెప్పి 'ఇప్పుడు  
బేరం చెప్పండి' అబ్బాయిలూ' అని వాళ్లకే ఆర్డర్యొచ్చు! అమ్మేవాళ్ల  
పోటీవల్ల ఖరీదైన వస్తువులో/లగ్జరీ హోటల్ గదులో/సేవలో మనకు  
అందుబాటు ధరల్లో వస్తాయి.

ఇద్దరికీ గెలుపు

'రివర్స్ ఆక్షన్ వల్ల మనకు లాభం సరే.. రేట్లు తగ్గిస్తే అమ్మేవాళ్లకు  
ఏం లాభం?' అనుకోవద్దు. ఉదాహరణకు హోటల్ పరిశ్రమనే  
తీసుకుంటే.. ఎంత పెద్ద పర్యాటక స్థలమైనా కొన్ని సీజన్లలోనే రద్దీగా  
ఉంటుంది. సిమ్లా, కులు, మనాలి లాంటి పర్యాటక స్థలాల్లో  
ఎండాకాలంలోనే రద్దీ, హోటళ్లలో గదులు దొరకని పరిస్థితి ఉంటుంది.  
మిగతా సమయాల్లో.. మరీ ముఖ్యంగా చలికాలంలో పెద్దగా పర్యాటకులు  
తాకిడి ఉండదు. అప్పుడు ఏదో 'పని' మీద వేరే ఊళ్ల నుంచి వచ్చేవారు  
మాత్రమే ఉంటారు. రాజస్థాన్లో చలికాలం రద్దీ ఎక్కువ. కాబట్టి అక్కడి  
హోటళ్లలో మిగతా సమయాల్లో సగటున 40 శాతం గదులు ఖాళీగానే  
ఉంటాయి. మొత్తంగా ఖాళీగా ఉంచేబదులు ఎంతో కొంత తక్కువ  
ధరకు (తమకు నష్టం రానంత మేర) గదిని అద్దెకివ్వడానికే  
యజమానులు మొగ్గుచూపుతారు. దీనివల్ల వినియోగదారుల జేబుపై  
భారం తగ్గుతుంది. అటు అమ్మకందారుకూ ఎంతోకొంత డబ్బు వస్తుంది.  
అంటే.. ఇద్దరికీ గెలుపు పరిస్థితి (విన్-విన్ సిచువేషన్)  
ఉంటుందన్నమాట!!

మా హోటల్ పాట  
పదిహేను వందలు!

మా లాడ్జీ పాట  
పన్నెండొందలే!

మా గెస్ట్ హౌస్  
వేయికే రెడీ!

ఊటీలో డీలక్స్ ఏసీ రూమ్...  
జూన్ 2,3 తేదీలకు కావాలి....  
అదీ వేయి రూపాయల్లో.



2000

7000

5000

3500



## హెపటైటిస్ వైరస్ ఇలా తగ్గింది

చాలా చోట్ల చికిత్స తీసుకుని ఫలితం కనిపించకపోతే చివరి ప్రయత్నంగా హోమియో వైద్యుని దగ్గరకు వస్తుంటారు. కానీ అప్పటికే వ్యాధి బాగా ముదిరిపోయి ఉంటుంది. నిజానికి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే హోమియో వైద్యం తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. అలాంటి కేసే ఇది. రాజమండ్రిని వచ్చిన ప్రభాకర్ను విషయం ఏంటని అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు. “ఆరు నెలల క్రితం కడుపు నొప్పి మొదలయింది. పరీక్ష చేయిస్తే కామెర్లన్నారు. మందులు వాడాను. కానీ ఫలితం లేదు. ఆకలి బాగా తగ్గిపోయింది. వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా వస్తోంది. పొట్ట కూడా ఉబ్బుగా ఉంటోంది. కాళ్లు వాస్తున్నాయి” అని తన బాధనంత వివరించాడు. ఆల్కహాల్ తాగే అలవాటు ఉందా? అంటే ఉందని అన్నాడు. పరీక్షలు చేయించమని సూచించా. రిపోర్టుల్లో హెపటైటిస్ ఉన్నట్లు తేలింది. అదే విషయాన్ని ఆయనకు చెప్పా. భయపడాల్సిన అవసరం లేదని మంచి మందులున్నాయని ధైర్యం చెప్పి క్రమం తప్పకుండా సూచించిన మందులు వాడమన్నా.

**చికిత్స తరువాత :** హెపటైటిస్ వైరస్ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియో విధానంలో ఉంది. వైరల్ లోడ్ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంత మైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. కాలేయ సమస్యలకు హోమియో మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. చికిత్స మొదలు పెట్టిన నెల రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. మూడు నెలల తరువాత ఆకలి బాగా పెరిగిందని, ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని చెప్పుకొచ్చాడు.

**Dr. K Ravikiran**  
M.D., M.Sc(psych), P.G(virology)LONDON  
గోల్డ్మెడల్ ఫర్ ఎక్స్లెన్స్ ఇన్ మెడిసిన్  
**మాస్టర్స్ హోమియోపతి**  
అమీర్పేట్, కూకట్‌పల్లి, బిల్ సుఖనగర్, హైదరాబాద్.  
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం, తిరుపతి  
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి

10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి డాక్టర్ గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



## హెర్పిస్ బాధ మళ్లీ రాలేదు

**మా ఊరు** జగిత్యాల, నా పేరు ప్రదీప్. నా సమస్య ఏంటంటే ఒకరోజు అమ్మాయితో శృంగారంలో పాల్గొన్నాను. ఆ తరువాత కొద్ది నెలలకు పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు వచ్చాయి. విపరీతంగా దురద పెట్టేది. ఆ నీటి పొక్కులు పగిలి పుండు మాదిరిగా అయ్యేవి. డాక్టర్ను కలిస్తే కొన్ని పరీక్షలు చేశారు. ఆ పరీక్షలో హెర్పిస్ అని తేలింది. ఆ రోజు ఎంత ఏడ్చానో చెప్పలేను. ఆ సమయంలోనే డాక్టర్ గారి ఆర్థికల్స్ను ఆంధ్రజ్యోతిలో చదివాను. ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ గారిని కలిసాను. నా పరిస్థితి మొత్తం వివరిస్తే భయపడాల్సిన అవసరం లేదని, వ్యాధి గురించిన వివరాలన్నీ చెప్పారు. దాంతో నాకు కొండంత ధైర్యం వచ్చింది. ఆరు నెలల పాటు మందులు వాడితే హెర్పిస్ జాడలేకుండా పోతుందన్నారు. డాక్టర్ గారు చెప్పినట్లుగా మందులు వాడాను. మూడు నెలలో హెర్పిస్ పూర్తిగా పోయింది. నాకు పునర్జన్మను ప్రసాదించిన డాక్టర్ గారికి జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను.

### హోమియో చికిత్స

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. తొలిసారి లక్షణాలు కనిపించినపుడు సరియైన చికిత్స తీసుకుంటే సత్వర నివారణ జరుగుతుంది. కానీ చాలా మందిలో వైరస్ ఉండిపోవడం వల్ల నిదానంగా ఉంటూ తిరిగి బయటపడుతూ ఉంటుంది. దీన్ని హెర్పిస్ రికరెంట్ అటాక్ అని అంటారు. దీన్ని హోమియో పూర్తిగా తొలగిస్తుంది. వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

## హోమియోతో సంతాన సమస్య దూరం

**నా పేరు సుధాకర్.** నా పెళ్లయి నాలుగేళ్లువుతోంది. కానీ సంతానం కలగలేదు. మంచి మంచి ఆసుపత్రులన్నీ తిరిగాం. కానీ ఫలితం లేదు. పరీక్షలన్నీ చేసి వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉందని అన్నారు. మందులు వాడితే సరిపోతుందన్నారు. ఏడాది పాటు మందులు వాడాను. కానీ పిల్లలు మాత్రం కలగలేదు. వీర్యకణాల సంఖ్య పెరగలేదు. ఆ సమయంలోనే హోమియో చికిత్స గురించి తెలిసింది. వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాను. ముందుగా సెమన్ అనాలసిస్ పరీక్ష చేయించమని చెప్పారు. రిపోర్టు వచ్చాక దానిపై అవగాహన కల్పించారు. వీర్య (సెమన్ అనాలసిస్) పరీక్ష ద్వారా వీర్యంలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించవచ్చని అన్నారు. ‘వీర్యంలో ప్రతి ఎంఎల్లో 60 నుంచి 120 మిలియన్ల వీర్యకణాలుండాలి. అందులో 80 శాతం కణాలు బాగుండాలి. వాటి కదలికలు బాగుండాలి. కానీ నా వీర్యంలో కణాలు తక్కువ సంఖ్యలోని ఉన్నాయి. ఉన్న కొన్ని కణాలు బాగాలేవు. అందువల్లే సంతానం కలగడం లేదు’ అని డాక్టర్ చెప్పారు. హోమియో మందులతో సమస్య పోతుందని భరోసా ఇచ్చారు.

### చికిత్స తరువాత

హోమియో మందులు వాడటంతో వీర్యపుష్టి కలుగుతుందని చెబితే నమ్మలేదు. కానీ నా విషయంలో మందులు వాడిన తరువాతే అర్థమయింది. హోమియో మందులు ఎంత అద్భుతంగా పనిచేస్తాయో. హోమియో చికిత్స తరువాత వీర్యకణాల కదలికలు పెరిగాయి. డాక్టర్ గారు నా శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులు ఇచ్చారు. దీనివల్ల మంచి ఫలితం లభించింది. హోమియో చికిత్స నా జీవితంలో వెలుగులు నింపింది. ఇప్పుడు నాకు ఒక బాబు. వాడు పుట్టాక నా జీవితం మొత్తం మారిపోయింది. డాక్టర్ గారికి ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాను.

## మేస్త్రీ భుజం నొప్పి మటుమాయం

**అమీర్పేట్** క్లినిక్లో పేషెంట్స్ తో బిజీగా ఉన్నాను. సుమారు నలభై ఏళ్ల వ్యక్తి నా ఛాంబర్లోకి వచ్చాడు. ‘ఏంటీ ప్రాబ్లం’ అని అడిగితే భుజం నొప్పి భరించలేకుండా ఉన్నాను. నేను తాపీమేస్త్రీని. ఈ నొప్పి మూలంగా పనికి కూడా దూరమయ్యాను. పని పక్కన పెడితే చేయి లేపలేని పరిస్థితిలో ఉన్నాను. నేను పనికెళితేనే ఇల్లు గడిచేది. పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకుంటే కొద్ది సేపు బాగుంటుంది. ఆ తరువాత మళ్లీ మామూలే అని చెప్పుకొచ్చాడు. ఆందోళన పడాల్సిన అవసరం లేదని హోమియో మందులతో నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుందని చెప్పా. భుజంనొప్పితో బాధపడే వారి పరిస్థితి దయనీయంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా గాయాల బారినపడినపుడు భుజం ఎముక దగ్గర ఉండే లిగమెంట్ చిరిగిపోతుంది. ఫలితంగా పోల్టర్ జాయింట్ డిస్ లోకేట్ అవుతుంది. ఈ సమస్యను అలాగే వదిలిస్తే జాయింటు మొత్తం ఆరిగిపోతుంది. ఆర్థరైటిస్ డెవలప్ అవుతుంది. కొందరిలో రెండు ఎముకల మధ్య గ్యాప్ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా ఎముక రాపిడికి గురై తీవ్రమైన నొప్పి ఏర్పడుతుంది. భుజం పైన నొప్పి ఉండటంతో పాటు చేతివైపు కూడా నొప్పి ఉంటుంది. చేయిపైకి లేపాలని చూసినపుడు నొప్పి వస్తుంటుంది. ఆ వైపు పడుకోవాలని చూసినా నొప్పి వస్తుంటుంది. ఈ సమస్యను రోటేట్ కప్ టేర్ అంటారు. రిపీటెడ్ మూవ్మెంట్స్ చేసే వారిలో టెన్నిస్ ఎల్బో సమస్య కనిపిస్తుంది.

**చికిత్స :** ఏ కారణం చేత మెడ, భుజం నొప్పి వస్తున్నా హోమియో మందులు పరిష్కారాన్ని చూపుతాయి. ఇదే విషయాన్ని తనకు చెప్పి మందులు వాడమని చెప్పా. మూడు నెలల తరువాత మళ్లీ కనిపించాడు. నొప్పి బాగా తగ్గిందని అన్నాడు. మరో మూడు నెలలు వాడమని సూచించా. ఇప్పుడతని భుజం నొప్పి పూర్తిగా దూరమయింది. యథావిధిగా మేస్త్రీ పనికి వెళుతున్నాడు.



# సచ్చేదిన్ @ దిబ్బరాజ్యం

ఎస్వీ ప్రసాద్

దిబ్బరాజ్యం.

2020వ సంవత్సరం, ఏప్రిల్ 1వ తేదీ.

మేధావుల దినోత్సవం.

మల్లేష్ చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాడు. అతను ఈమధ్యే చైనీ మార్కెటింగ్ బిజినెస్ లోకి దిగాడు. 50వేలు కట్టి కాళ్ళరిగేలా తిరిగి వంద మందిని చేర్చించాడు. కంపెనీ వాళ్ళు 'ఉత్తమ చైనీ బకరా' అవార్డుతోపాటు ఐదు వేల రూపాయలు మొదటి పేమెంటు పంపించారు. ఈ ఐదు వేలు త్వరలో లక్ష ... కోటి అవుతుందని అతని నమ్మకం. ఆ చెక్కును బ్యాంకులో వేయడానికి సన్నగా ఈల వేసుకుంటూ లోపలికి అడుగుపెట్టాడు. ఫెడీల్ట్రని ముఖం మీద దెబ్బపడింది. కళ్ళముందు చుక్కలు కనబడ్డాయి. కళ్ళు తెరిచి చూసేసరికి బ్యాంకు బయట పడి ఉన్నాడు. అర్థంకాక ఈసారి మెల్లగా లోపలికి అడుగుపెట్టాడు. ఒక వస్త్రాడు మల్లేష్ వైపు నమిలేసేలా చూస్తున్నాడు. అప్పుడు అర్థం అయింది.

“ఏయ్, ఎవరయ్యా నువ్వు .. ఎందుకు కొట్టావ్?” అతని ఆకారానికి ఒకింత భయపడుతూ అడిగాడు.



అతను దుడ్డుకర్ర తీసుకున్నాడు “ఏం బే ఇదేమైనా మీ అత్తారిల్లా? లోపలికి వచ్చేటప్పుడు ఇక నుంచి ‘మే ఐ కమిన్ సర్’ అని అడగాలి. లేదనుకో, ఈసారి బుర్ర బద్దలవుతుంది బిడ్డా చల్. క్రమశిక్షణ నేర్చుకోవాలి” అని లోపలికి తోసాడు.

మల్లేష్ బిక్కుబిక్కుమంటూ పాస్బుక్, చెక్ కౌంటర్ లో ఇచ్చాడు. బ్యాంకాయన ఒకసారి ఎగాదిగా చూసి ‘ఆ చివరి గదిలోకిళ్ళి సంతకం చేయించుకుని రా’ అన్నాడు. మల్లేష్ ఉస్సూరుమంటూ గది లోపలికి అడుగుపెట్టాడు. ఆ సౌండ్ పూప్ గదిలో ఆర్తనాదాలూ హాహాకారాలతో వాతావరణం బీభత్సంగా ఉంది. ఇదేమిటి కొంపదీసి పోలీసు స్పేషనా అని బయటకు పరిగెత్తబోయాడు. ఒకడు జబ్బు పట్టుకుని లాక్కెళ్ళాడు. “ఖాతాలో మినిమం బ్యాలెన్సు ఉందా” అని అడిగాడు. మల్లేష్ గుటకలు మింగుతూ అడ్డంగా తల ఊపాడు. మరుక్షణమే ఓ ఐదు కొరడా దెబ్బలు పడ్డాయి మల్లేష్ కు. “దిక్కుమాలిన సినిమాలు చూడ్డానికి, సిగరెట్లూ, మందూ తాగడానికి డబ్బులు ఉంటాయి. బద్మాష్ మినిమం బ్యాలెన్సు పెట్టవా. ఇంకొక్కసారి ఖాతాలో డబ్బు మొత్తం ఊడ్చావా తోలు తీస్తాను ఫో” అని అరిచాడు వస్త్రాడు. కుయ్యోమొర్రో అనుకుంటూ బయట పది రూపాయలు వడ్డీకి తెచ్చునినా, తన కుటుంబం మొత్తం పన్ను ఉండైనా సరే మినిమం బ్యాలెన్స్ పెట్టాలి అని నిర్ణయించుకున్నాడు.

ఇప్పుడేం చేయాలి? మినిమం బ్యాలెన్స్ మూడు వేలు కట్టేస్తే రెండు వేలు డ్రా చేసుకోవచ్చు. తన మిత్రుడు రవీంద్రకు ఫోన్ చేసాడు. ‘ఇంటికి వస్తే ఏటియంలో డ్రా చేద్దాం’ అని చెప్పాడు అతను. పది నిమిషాల్లో మిత్రుడి ఇంటికి చేరాడు. రవీంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగి. మల్లేష్ కు బాల్య స్నేహితుడు. ఇద్దరూ కబుర్లలో పడ్డారు.

ఇంతలో దృఢంగా ఉన్న ఇద్దరు లంబూ జంబూలు ఇంట్లోకి సరాసరి వచ్చేసారు. లంబూ మొబైల్ ఫోన్ లో చూసి నిర్ధారించుకుని రవీంద్ర వైపు చూస్తూ, “బండికి, ఇంటికి మా పేట బ్యాంకులో లోన్ తీసుకున్నావ్, తీర్చేసావ్. మళ్ళీ లోను తీసుకున్నావా?” కర్కశంగా అడిగాడు లంబూ.

“నాకు లోన్లు అవసరం లేదు, బలవంతం చేయడానికి మీరెవరు?” ప్రశ్నించాడు రవీంద్ర.

“లోన్లు వడ్డా .. ఇంక బ్యాంకులు ఎందుకు, అడుక్కు తినడానికా? మర్యాదగా రేపటిలోపు వచ్చి పర్సనల్ లోను అప్లయ్ చేసుకో”.

వచ్చింది బ్యాంకు వాళ్ళు అని తెలియగానే మల్లేష్ మెరుపులా మాయమై దూరంగా ఉన్న డ్రైనింగ్ టేబుల్ కింద దాక్కున్నాడు. “దేవుడా వీళ్ళ నుంచి కాపాడావంటే ఈసారి శివరాత్రికి పేకాట ఆడకుండా నీ గుడికి వచ్చి భజన చేస్తూ జాగారం చేస్తాను” అని మొక్కుకున్నాడు.

“నాకు లోన్ అవసరం లేదు” అని లంబూకు సమాధానం ఇచ్చాడు రవీంద్ర.

“మంచి టీవీ కొనుక్కో తంబీ”.

“అక్కర్లేదు, మొన్నే బోనీ టీవీ పెద్దది కొన్నాను చూడండి ...”

“ఇదే కదా చాలా బావుంది బుజ్జిముండ” అని జంబూ దుడ్డు కర్రతో ఫెడీల్ట్రని టీవీకి ఒక్కటిచ్చాడు. అది ఫెళఫెళారావం చేస్తూ నేలను తాకింది.

“అసలు ఏమిటి దొర్లనన్యం ... ఎవరు మీరు” ఆగ్రహంతో ఊగిపోతూ అరిచాడు రవీంద్ర.

“పాత కాలంలో మీరు దర్జాగా బ్యాంకులోకొచ్చి ఏం లోన్లు ఉన్నాయి? ఎంత వడ్డీ అని అడగానే వొంగొని వినయంగా యస్సార్ అని సమాధానం చెప్పేవారే, ఆ బ్యాంకోళ్ళు అనుకున్నారా ... బ్యాంకోయిష్టులు డా...” అని గజనీకాంత్ లెవల్లో డైలాగ్ చెప్పి ఎడాపెడా రెండు బాదాడు.

రవీంద్ర దారిలోకి వచ్చాడు. “వద్దు వద్దు .. నేను లోన్ తీసుకుంటాను కొట్టొద్దు ప్లీజ్” అన్నాడు బాధగా.

డ్రైనింగ్ కింద దాక్కున్న మల్లేష్ మొర దేవుడికి వినపడలేదు. లంబూ వెళ్ళి అతడిని బరబరా హాల్లోకి ఈడ్చుకొచ్చాడు. వాడి చేతిలో ఒక్క మరక కూడా లేని దుడ్డుకర్ర తళతళా మెరుస్తోంది. దాన్ని చూడగానే భయంతో మల్లేష్ గుండెలు జారిపోయాయి. “సార్ వద్దు సార్ నన్నీమీ చేయకండి ప్లీజ్” ఇందాక బ్యాంకులో కొరడా దెబ్బలు గుర్తొచ్చి వణుకుతూ వేడుకున్నాడు. లంబూ, మల్లేష్ ఫోటో తీసి సెర్ప్ చేసాడు. అతడి మొహం క్రూరంగా మారింది. మల్లేష్ కాలర్ పట్టుకుని “ఏరా డోంగ్రి నీ అకౌంటులో మినిమం బ్యాలెన్స్ ఉందా?” అనడిగాడు.

“సార్ దీనికి జరిమానాగా ఇంతకుముందే కొరడా దెబ్బలు తిన్నాను. ఎస్సెమ్మోన్ కూడా వచ్చింది కావాలంటే చూపిస్తా” అన్నాడు. లంబూ శాంతించి “సరే, రేపటిలోగా వచ్చి నువ్వు కూడా లోన్ తీసుకోవాలి” అని



హెచ్చరించాడు. మల్లేష్ సంబరపడిపోతూ “తీస్కుంటాను సార్” అన్నాడు.

“కానీ లోన్ తిరిగి సరిగా కట్టకపోతే అప్పుడు ఉంటుంది నీ పెళ్ళి” అని బయటికి కదిలారు.

కాసేపటికి తేరుకున్నారు ఇద్దరూ.

దెబ్బ తగిలినచోట బాధగా రుద్దుకుంటూ అన్నాడు రవీంద్ర “సరే డబ్బులు కావాలన్నావుగా, పద ఏటీఎంలో తీసి ఇస్తాను”.

ఏటీఎం కాస్త దూరంలో ఉండగానే మల్లేష్కు వణుకు మొదలైంది. పెళ్ళాన్ని చూసినట్లు గజగజ వణుకుతూ “నేను రాను.. నువ్వే లోపలికి వెళ్ళు ప్లీజ్” అన్నాడు.

రవీంద్ర ముందుకు కదిలాడు. అక్కడ ఏటీఎం బదులు ‘ఎస్టీఎం’ కం ఏసి రిలాక్స్ సెంటర్ అని ఉంది. అతనికి అర్థం కాలేదు. ఏంటీ పేరు మారింది అని లోపలికి వెళ్ళబోయాడు. నిగనిగలాడుతున్న దుడ్డుకర్ర అడ్డం పెట్టాడు సెక్యూరిటీ గార్డ్. “లోపల ఏం పని” అడిగాడు.

“డబ్బులు డ్రా చేయాలి” చెప్పాడు రవీంద్ర.

“ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు డబ్బులు డ్రా చేయడానికి ఇది ఏటీఎం కాదు. ఆ కాలం పోయింది. ఇది ఎస్టీఎం అంటే ‘సం టైంస్ మనీ’. తెల్లవారుఝాము మూడు గంటలకు రా. క్యూలో నిలబడితే ఐదు గంటలకు నీ వంతు వస్తుంది. అలాగే జాగింగో, వాకింగో చేసుకుంటూ ఇంటికి వెళ్ళు. వెళ్ళిన తర్వాత యోగా, ధ్యానం మర్చిపోవద్దు. బీపీ, షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. సచ్చేదిన్ అంటే మజాక్ అనుకుంటున్నావా? మీ అందర్నీ దారిలో పెడతాం .. హమ్మా!” అన్నాడు.

రవీంద్ర కంగుతిన్నాడు. తేరుకుని “సరే బ్యాలెన్స్ చెక్ చేస్తాను” అన్నాడు. గార్డు మాటలు నమ్మబుద్ధి కాలేదు అతడికి. లోపలికి అడుగుపెట్టగానే ‘గుర్ గుర్’ అని శబ్దాలు వినిపించాయి. వాటిని పట్టించుకోకుండా తన కార్డుతో ప్రయత్నించాడు. డబ్బు రాలేదు కానీ ‘మీ సమయం అయిపోయింది, ఇక మర్యాదగా బయటకు నడవండి’ అని మెషీన్లో నుంచి రికార్డెడ్ వాయిస్ వినిపించింది. రవీంద్ర ఆ హెచ్చరికను పట్టించుకోకుండా మరో బ్యాంకు కార్డు తీసి పెట్టాడు. డబ్బులు రాలేదు. ‘నీయబ్బు ఒకసారి చెప్తే నీకు అర్థం కాదా’ అని వాయిస్ వచ్చింది. మరుక్షణంలోనే పై నుంచి రెండు బాక్సింగ్ గ్లోవ్లు కిందకు వేలాడి రవీంద్ర ముఖాన్ని పచ్చడి చేసి అంతే స్పీడుగా పై కప్పులోకి వెళ్ళిపోయాయి. రవీంద్ర కుయ్యోమొర్రో అంటూ మూలిగాడు.

“అరే ఏంటీ డిస్ట్రబెన్స్” అని పక్కనుంచి అరుపు వినిపించేసరికి అదిరిపడ్డాడు రవీంద్ర. టెన్షన్లో తను గమనించలేదు, ఆ గదిలో మూడంచెల చిన్న మంచాలు ఉన్నాయి. ఓ పది మంది దాకా నిద్రపోతున్నారు. ‘గుర్ గుర్’ అన్న శబ్దాలు వారు పెడుతున్న గురకలు.

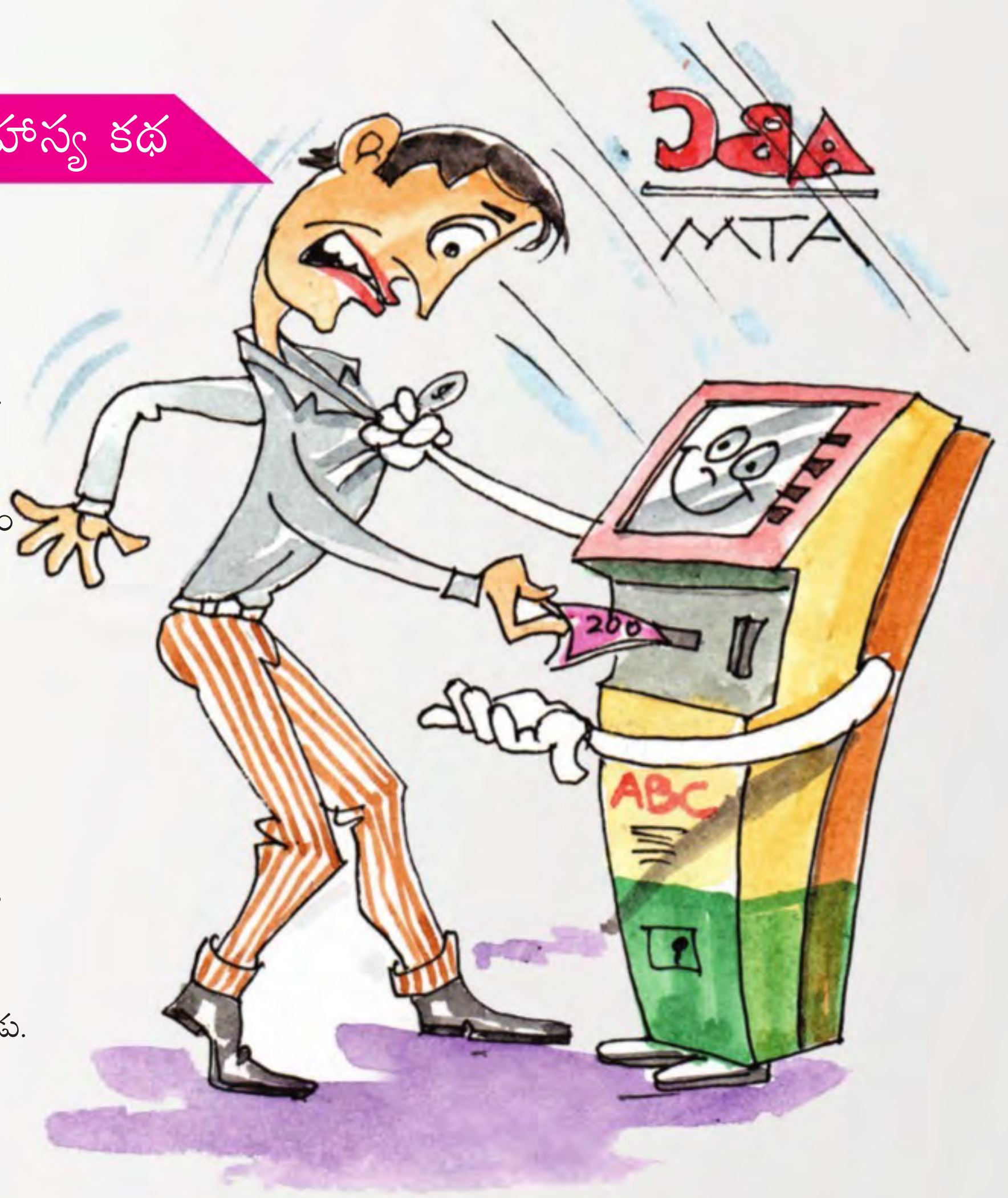
“సారీ సార్, నాకు అర్థం కావడం లేదు” భయపడుతూ అన్నాడు రవీంద్ర

“ఈ రోజు నుంచి ఎస్టీఎంలో గంటకు యాభై రూపాయలిచ్చి ఏసీలో చల్లగా పడుకోవచ్చు. దీంట్లో డబ్బులు ఎటూ ఉండవు.

ఎవరూ రారు. ఎప్పుడో ఒకసారి నీలాంటి చాదస్తం వాళ్ళు తప్పితే. ప్రశాంతంగా ఉందీ ఎండాకాలం. సరే ఇక్కడ ఎక్కువసేపు ఉంటే గార్డు చావ బాదుతాడు తొందరగా వెళ్ళిపో వట్టి అమాయకుడిలా ఉన్నావు” అన్నాడు అందులో ఒకడు.

రవీంద్ర వేగంగా డోర్ తీసి బయటపడ్డాడు. అయితే అప్పటికే గార్డు దుడ్డుకర్రను పొజిషన్లోకి తీసుకుని రెడీగా ఉన్నాడు. “మూడు నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఏస్టీఎంలో ఉండటానికి ఎంత ధైర్యంరా నీకు. ఏసీ వేస్తు చేసి పర్యావరణ కాలుష్యం చేస్తావా? నీ లాంటి చెత్త వెధవల వల్లే ఎండలు పెరిగిపోతున్నాయి. హిమాలయాల్లో మంచు కరిగిపోతోంది” అని చావగొట్టడానికి చెయ్యి లేపాడు. రవీంద్ర ఒడుపుగా తప్పించుకుని పరుగులంకించుకున్నాడు. వెనుక గార్డు వదలేదు,

## హాస్య కథ



వెంటపడ్డాడు.

పెళ్ళాం ఎప్పుడు తిడుతుందో ఎప్పుడు అప్పుడాల కర్రతో కొడుతుందో కొట్టిన పిండి మల్లేష్కు. ఇలాంటి ప్రమాదాలు ఊహించడంలో అతని సిక్స్ సెన్స్ ఆరితేరింది. అప్పటికే సందు చివర్లో రెడీగా ఉన్నాడు. సత్తువకొద్దీ పరిగెత్తారు. గార్డు వెంటబడ్డం మానేసాడని నిర్ధారించుకున్నాక ఇద్దరూ ఆయాసపడుతూ ఆగారు.

అప్పుడే వచ్చిన ఎస్సెమ్మెస్ను తీసి చూసాడు రవీంద్ర. ఏటీఎంలో ఎక్కువసేపు ఉన్నందుకు పెనాల్టీగా వారం రోజుల్లోపు బ్యాంకుకు వెళ్ళి రెండు దుడ్డుకర్ర దెబ్బలు తినాలని లేకపోతే వారానికి ఒకటి చొప్పున దెబ్బ పెరుగుతుందని అందులో ఉంది. అంతా చదివి ఘెల్లుమన్నాడు రవీంద్ర.

మల్లేష్ సమస్య మళ్ళీ మొదటికి వచ్చింది.

“బావా పిచికేశ్వర్ గాడి దగ్గర డబ్బు రెడీగా ఉంటుంది రా. వెళ్దాం పద” అన్నాడు

“పిచికేశ్వర్ గాడా, రేయ్ వాడి దిక్కుమాలిన కవితల కంటే బ్యాంకోళ్ల దెబ్బలే మేలు. పెళ్ళాంతో రోజూ దెబ్బలు తింటావు కదా నీకేం లెక్క లేదులే” అన్నాడు.

“లేదురా నా పెళ్ళాం కాస్త టెక్నిక్ గా కొడుతుంది.

అది చాలా మంచిది. ఈ బ్యాంకోళ్ళు ఎముకల్లో సున్నం మిగలకుండా చావగొడుతున్నారు. అది తల్చుకుంటేనే ఉచ్చ పడుతోంది. పోదాం పద బావా పిచికీ గాడి దగ్గరకు... నా మీద ప్రేమను నిరూపించుకునే సమయం ఇదేరా ప్లీజ్” ప్రాధేయపడుతూ అడిగాడు. ఫోన్ చేస్తే పిచికేశ్వర్ రమ్మన్నాడు.

వెళ్ళేసరికి అతను చెట్టు మీద ఉన్న పిట్టల్ని చూస్తున్నాడు. వీళ్ళు పలకరించేలోపు ...

ఓ బండోడు పిచికేశ్వర్ దగ్గరకు వచ్చాడు. “ఏంటే ఏం చేస్తున్నవిక్కడ” అని కర్కశంగా అడిగాడు.

తోక, ఈక అని కవిత చెప్పబోయాడు. అంతే దవడ బద్దలైంది.

“పొద్దుట్నుంచి బ్యాంకు వైపు రెండుసార్లు వచ్చావ్. ఫైన్ కట్టు వెధవా”





అని అరిచాడు బండోడు.

“ఇది ప్రజాస్వామ్య దేశం, నేను ఎక్కడైనా ఉంటాను, నా ఇష్టం” అన్నాడు.

బండోడు వొంగోబెట్టి నాలుగు పిడిగుడ్డులు గుద్దాడు. జుట్టుపట్టి లేపి “చూడు ఇక్కడ ఎవరైనా ఉన్నారా. బ్యాంకు చుట్టుపక్కల ఒక రోజులో రెండోసారి కనిపిస్తే పుచ్చె లేచి పోద్ది బిడ్డా. పారిపో ఇక్కడి నుంచి. పైగా ఐసీకైసిహై బ్యాంకులో అకౌంటు పెట్టుకుని దర్జాగా

కనరా బ్యాంకు ముందు నిలబడతావా?”.

“మా ఇల్లు ఇక్కడే మరి, నేనేం చేయాలి. అసలు నేను రెండోసారి వచ్చానని నీకెలా తెలుసు” వీపు రుద్దుకుంటూ మూలుగుతూ అడిగాడు పిచి.

బండోడు దుడ్డుకర్ర తీయబోయి ఆగి అసహనంగా చెప్పాడు “ఒరే, ఏబ్రాసి వెధవా.. పొద్దస్తమానం వాట్సాప్ ఫేస్బుక్కుల్లో దిక్కుమాలిన కవితలు రాయడమే కానీ సంపాదన లేదు. మీ నాన్న ఇచ్చిన ఆస్తిని ఇప్పటికే ముప్పావు తగలబెట్టావని నీ భార్య పొద్దున్నే నాన్ స్టిక్ పాన్ తో బాదింది”.

పిచికేశ్వర్ తల మీద బుడిపెలు కనిపించకుండా క్రాఫ్ సర్దుకుంటూ నోటమాట రాక చూస్తున్నాడు.

“నువ్వు నీ దరిద్రపు కవిత్యం. ఇదంతా నాకెలా తెలుసు అనుకుంటున్నావా? నీ ఏటీయం కార్డు నీ జేబులోనే ఉంది కదా. అందులో ఉండే చిప్ ద్వారా నీ వేపాలన్నీ మాకు తెలిసిపోతాయి. అయినా నీ వ్యక్తిగత జీవితం నాకు అనవసరం. ఫైన్ కట్టి మళ్ళీ ఇటువైపు రాకు అర్థం అయిందా” అని గద్దించాడు.

“నేను కట్టను” మొండిగా అన్నాడు పిచికేశ్వర్.

పరిస్థితి చేజారిపోతోందని గ్రహించిన మిత్రులిద్దరూ పిచికేశ్వర్ ను మెరుపు వేగంతో లాక్కెళ్ళారు. టీకొట్టు కనబడితే రొప్పుతూ ఆగారు ముగ్గురూ.

అక్కడ నాగప్పను చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు మల్లేష్. అతను తన ఊరివాడే. కరువంతపురానికి ఇరవై కిలోమీటర్లు తమ ఊరు. పల్లెలో తమ పక్క ఇల్లే. “నాగప్ప చిన్నాయనా, నేను మల్లేశాన్ని హనుమంతు కొడుకుని. ఇక్కడేమి చేస్తున్నావ్” అని అడిగాడు.

“అదొక కథలేరా” అని నిన్న జరిగింది పూసగుచ్చినట్లు ఫ్లాష్ బ్యాక్ లో ఇలా చెప్పాడు.

• • •

“నువ్వు బాండ్రా బ్యాంకులో లోను తీసుకుని ఎన్నేళ్ళయింది? అది ఎప్పుడు తీర్చేది?” అడిగారు బ్యాంకోళ్ళు.

“లేదులే సార్ ఈతూరి తప్పకుండా కడతాను. ఆ వానలు అట్లే ముండమోసిపాయ. కూళ్ళు కూడా గిట్టలా. ఏమి చేసేది”.

“నీకేమి, పెద్ద షావుకారి మాదిరి బీడీ తాగుతా ఉండావు. బైకు నీదేనా, బాగుంది. ఇంత పెద్ద గుడిసెలో ఉన్నావు. అన్నీ ఉంటాయి కాని, బ్యాంకుకు డబ్బులు కట్టల్లంటేనే యాడలేని దరిద్రం మూసుకుంటుంది. మీ అట్లా వాళ్ళ వల్లే మూల్యా నాశనం అయిందేది. అజయ్ మూల్యా అని గొప్ప దేశభక్తుడంట. మీలాంటోళ్ళు రుణాలు సరిగ్గా కట్టక అట్లాంటి పేదోళ్ళంతా ఇబ్బందులు పడుతున్నారంట. పాపం ఆయప్పకు ఇక్కడ జరుగుబాటు కాక వేరే దేశం పోయినాడంట మా సారోళ్ళు చెప్పినారు”.

“అదీ నిజమేలే సారూ .. ఎవరి కట్టాలు వాళ్ళవి. మా ఊర్లో ఒగప్పుడు పెద్ద మనుసులుగా తిరిగినోళ్ళు ఉండారు. వాళ్ళ కుటుంబాల్లో ఇప్పుడు పిల్లోళ్ళు కూలి పనులకు చెంగుళారు పోతే, పెద్దోళ్ళు అడక్కడినేకి తేరళ పోతా ఉండారు. తూరుపు దిక్కు ఊర్లల్లో ఆడకూతుర్లను రైల్వేక్వి పంపిస్తా ఉండారు. వాళ్ల బతుకులే అట్లుంటే మా బతుకులు ఎంత

అన్యాయమైనాయో మీరే అర్థం చేసుకోండి.

అయినా పాపు ఆ మూలయ్య దేశం కాని దేశంలో ఎన్ని కట్టాలు పడతా ఉండాడో. నేను లోను బీరీన కట్టేస్తాలే సారూ”

అన్నాడు నాగప్ప.

“సరేసరే ఈసారి

వాయిదా వేస్తే

బాగుండదు” అని

వెళ్ళిపోయారు బ్యాంకోళ్ళు.

• • •

“అట్లా జరిగింది అప్పయ్యా. మనూరు రాజన్న ఈడ

బ్రాందీ షాపులు పెట్టుకుని ఉండాడు కదా! అడిగితే రమ్మని చెప్పినాడు.

ఎంతో కొంత అప్పు అడుగుదామని టౌనుకు వస్తా” అన్నాడు నాగప్ప.

కాస్త దూరంలో ఉన్న మెయిన్ రోడ్డు మీద మందలు మందలుగా జనాలు పరిగెత్తుతూ ఉన్నారు.

“ఎందుకు అప్పయ్యా అంతా అట్ల పరిగెత్తుతా ఉండారు” అడిగాడు నాగప్ప.

“ఇక్కడ ఇది మామూలేలే చిన్నాయనా. దేశం బాగుపడాలని అప్పుడప్పుడు పరిగెత్తుతా ఉంటారు”.

“పరిగెత్తితే దేశం బాగుపడుతుందా!” వింతగా అనిపించింది నాగప్పకు.

“వెళ్ళి చూద్దాం” అన్నాడు రవీంద్ర. నలుగురూ కదిలారు.

“ఎందుకు సార్ పరిగెడుతున్నారు మారథాన్ రన్నా” అడిగాడు మల్లేష్.

“మారథాన్ కాదయ్యా బాబూ పారిపోథాన్.

వెనక చూడు బ్యాంకోళ్ళు దుడ్డుకర్రలతో వస్తున్నారు” అని ఒకతను ఆయాసం ఆపుకుంటూ చెప్పాడు.

బ్యాంకు పేరెత్తగానే మల్లేష్ అండ్ కో మొదటి స్థానం కోసం రేసుగుర్రాల్లా పరిగెత్తారు.

మేధావుల దినోత్సవమైన ఒకటో తేదీన దిబ్బరాజ్యంలో ఆ విధంగా సచ్చేదిన్ కార్యక్రమం ప్రారంభం అయింది.

• • •

ఆరు నెలల తర్వాత ...

మల్లేష్ - చెక్కు వేయడానికి వెళ్ళిన ప్రతిసారి బ్యాంకు వాళ్ళు ఏదో ఒక వంకతో దుడ్డుకర్ర, కొరడాలతో చావబాదుతుంటే బ్యాంకుకెళ్ళడం మానేసాడు. తల దువ్వకోలేదని, ప్యాంటు జిప్పు పెట్టుకోలేదని, గడ్డం గీసుకోలేదని ఇలా ప్రతిసారి అతనికి దెబ్బలు తప్పేవి కావు. బ్యాంకు మీద విరక్తితో మోసకారి చైన్ బిజినెస్ నుంచి కూడా బయటపడ్డాడు.

పిచికేశ్వరావు - మొదట స్మార్ట్ ఫోన్ అమ్మేసి మాట్లాడటానికి మాత్రమే పనికొచ్చే బేసిక్ ఫోన్ కొన్నాడు. ఒక కంపెనీ మార్కెటింగ్ ఉద్యోగంలో చేరాడు. అద్దె ఎక్కువైనా బ్యాంకుకు దూరంగా ఇల్లు తీసుకున్నాడు. మామూలు కవితలు రాయడం మానేసాడు. రహస్యంగా బ్యాంకుల మీద విప్లవ గీతాలు రాసుకుంటున్నాడు.

రవీంద్ర - నానారకాల లోన్న తీసుకుని తీర్చడానికి సాయంత్రం పూట మొబైల్ క్యాంటీన్ ప్రారంభించాడు. అదీ సరిపోక సెలవు రోజుల్లో దోమల బ్యాట్లు, నల్ల కళ్ళడ్డాలు అమ్ముతున్నాడు.

నాగప్ప - వ్యవసాయం మీద విరక్తి పుట్టి ఊరు విడిచి పెట్టిపోయాడు. చెంగళూరులో ఎస్టీయంల వద్ద అద్దెకు క్యూలో నిలబడుతున్నాడు. వర్షాలు, ఇన్నూరెన్సులు, సబ్సిడీలకోసం ఎదురుచూస్తూ ప్రతి సంవత్సరం వ్యవసాయ జూదం చేయడం కంటే ఇదే హాయిగా ఉంది. ఆవిధంగా సచ్చేదిన్ కార్యక్రమం పుణ్యమా అని ప్రజల పని గంటలు పెరిగి ఉత్పాదకత ఎక్కువై దిబ్బరాజ్యం అగ్రరాజ్యం అయింది.

రచయిత సెల్ నెం : 95052 01111



## ముల్లంగి బిస్కెట్స్

### కావలసిన పదార్థాలు

ముల్లంగి తురుము- ఒక కప్పు, నూనె- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, టూటీఫ్రూటీ- పావు కప్పు, బియ్యప్పిండి- పావు కప్పు, మొక్కజొన్న పిండి- ఒక టేబుల్ స్పూను, ఉప్పు- అర టీ స్పూను, చక్కెర- అర టీ స్పూను, ఉల్లికాడలు- ఒక టేబుల్ స్పూను.

### తయారీ విధానం

ముల్లంగి తురుములో ఒక కప్పు నీళ్లు పోసి మెత్తగా ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత నీటిని మొత్తం పిండేసి బియ్యప్పిండి, మొక్కజొన్న పిండి, ఉప్పు, చక్కెర, ఉల్లికాడలు, టూటీ ఫ్రూటీ వేసి గట్టిగా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని రొట్టెలా ఒత్తి బిస్కెట్స్ ఆకారంలో నచ్చిన సైజులో కత్తిరించుకుని పెనం మీద నూనె వేసి బంగారు రంగు వచ్చేదాకా కాల్చుకోవాలి.



# ముల్లంగి మహా రుచి



### కావలసిన పదార్థాలు

ముల్లంగి- ఒక కిలో, రాళ్ల ఉప్పు- ఒక టేబుల్ స్పూను, ఉల్లికాడలు- అర కప్పు, కారం- అర కప్పు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- పావు కప్పు, అల్లం తురుము- ఒక టీ స్పూను, చక్కెర- రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

### తయారీ విధానం

ముల్లంగిని చల్లని నీటిలో గంట సేపు నానబెట్టాలి. తర్వాత తడి లేకుండా తుడిచి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో ముల్లంగి ముక్కలు, చక్కెర, ఉప్పు కలిపి అర గంటసేపు నానబెట్టాలి. ముల్లంగి ముక్కల నుంచి ఊరిన నీటిని తీసివేసి అల్లం తురుము, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఉల్లికాడలు, కారం వేసి బాగా కలిపి జాడీలో నిల్వ చేసుకోవాలి.

### ముల్లంగి ఆవకాయ

## పుడ్ కోర్ట్

### కావలసిన పదార్థాలు

ముల్లంగి- పావు కిలో (సన్నగా తురుముకోవాలి), ఉల్లిపాయ- ఒకటి, మినప్పప్పు- 2 టీ స్పూన్లు, శనగపప్పు- ఒక టీ స్పూను, ఎండుమిర్చి- 4, పసుపు- చిటికెడు, ఇంగువ- చిటికెడు, చింతపండు- నిమ్మకాయంత సైజులో, నూనె- 2 టీ స్పూన్లు, ఆవాలు- అర టీ స్పూను, కరివేపాకు- కొద్దిగా, ఉప్పు- తగినంత.

### తయారీ విధానం

బాణలిలో ఒక టీ స్పూను నూనె పోసి వేడెక్కాక మినప్పప్పు, శనగపప్పు, ఇంగువ, ఎండుమిర్చి వేసి రెండు నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత బాణలిలోంచి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే బాణలిలో ముల్లంగి తురుము, ఉప్పు, పసుపు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి బాగా వేగించి, దించి చల్లారనివ్వాలి. తర్వాత వేగించిన పప్పులు, చింతపండు వేసి మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఒక చిన్న బాణలిలో మిగిలిన నూనె పోసి ఆవాలు, కరివేపాకు వేసి పోపు పెట్టుకుని చట్నీలో కలపాలి.

## ముల్లంగి చట్నీ

## ముల్లంగి - పాలకూర

### కావలసిన పదార్థాలు

ముల్లంగి ముక్కలు- ఒక కప్పు, పాలకూర- అర కప్పు, పచ్చిమిర్చి- 4, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- 4, ధనియాల పొడి- అర టీ స్పూను, కారం, పసుపు- అర టీ స్పూను, చొప్పున, జీలకర్ర- ఒక టీ స్పూను, నూనె- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

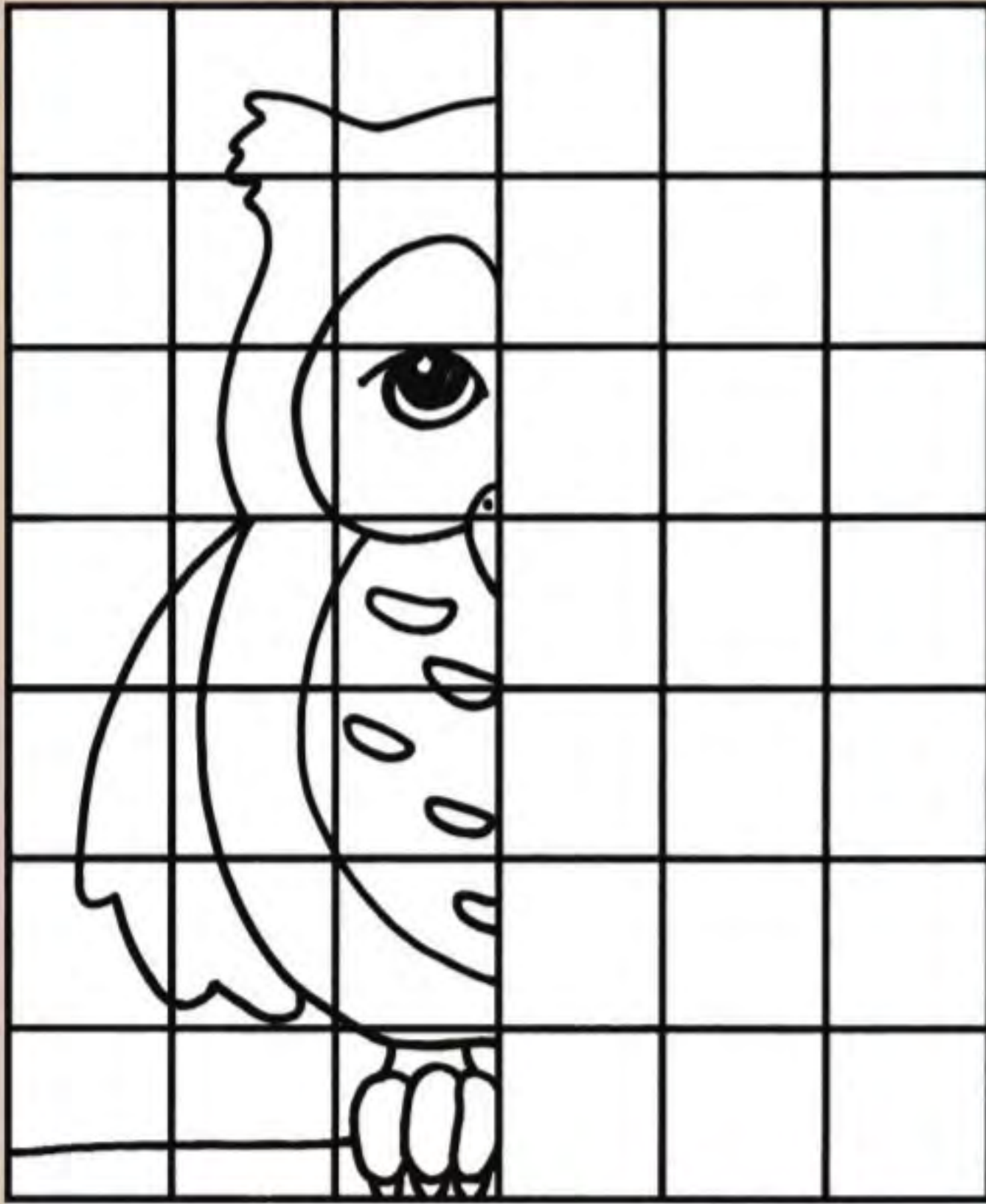
### తయారీ విధానం

కుక్కర్లో నూనె పోసి వేడెక్కాక జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి, ముల్లంగి ముక్కలు వేసి బాగా వేగించాలి. ఉప్పు, కారం, ధనియాల పొడి, పసుపు వేసి మూత పెట్టి నాలుగు విజిల్స్ వచ్చే దాకా ఉడికించాలి. తర్వాత స్టవ్ మీద నుంచి దించేయాలి. తర్వాత పాలకూర తరుగు వేసి చిన్న మంట మీద ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి.





## బొమ్మ గీయండి



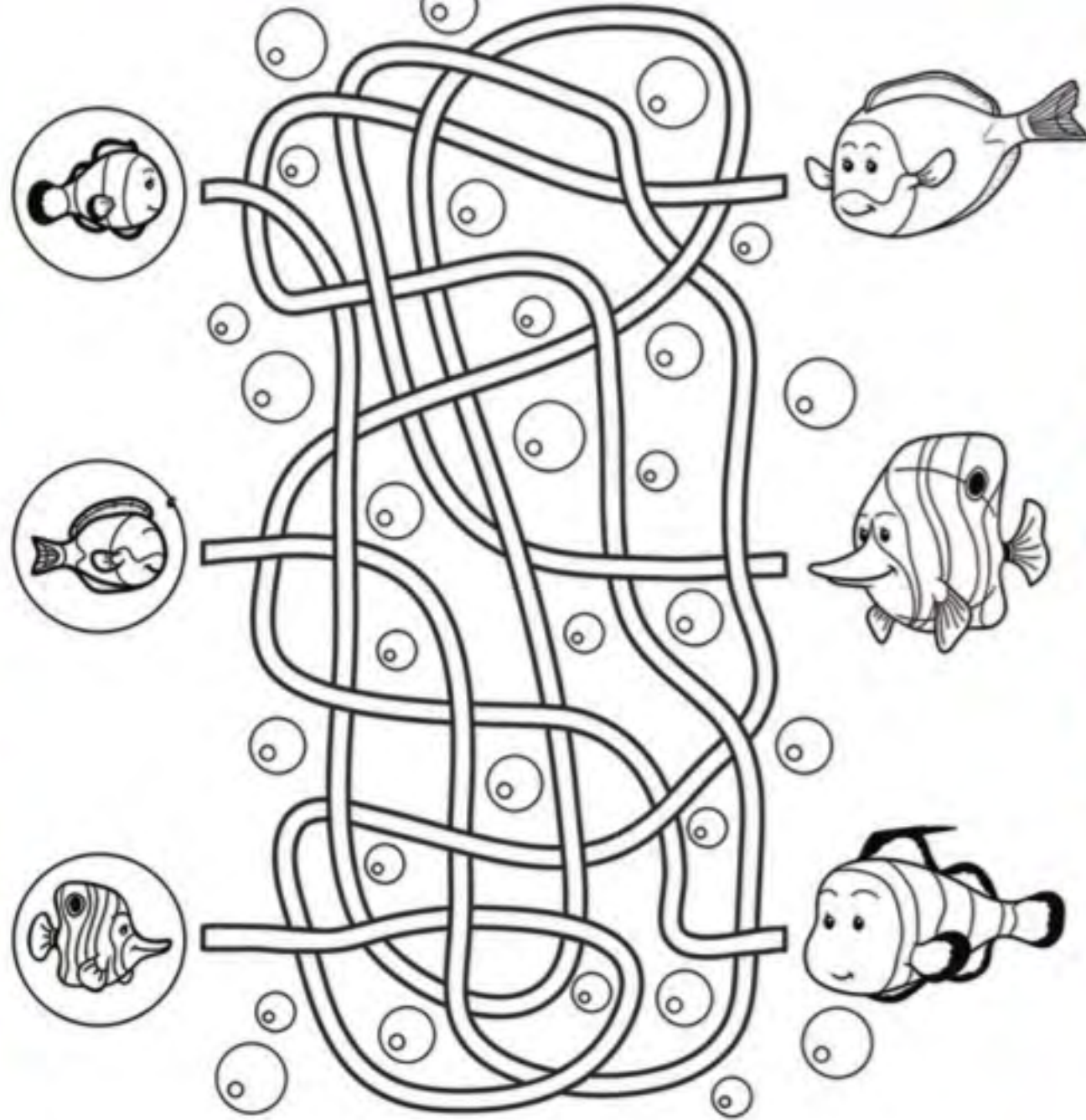
గజ్జ ఆధారంగా గుడ్లగూబ బొమ్మను పూర్తి చేయండి.

$$\begin{aligned}
 & \text{Hexagon} + \text{Hexagon} + \text{Hexagon} = 45 \\
 & \text{Banana} + \text{Banana} + \text{Hexagon} = 23 \\
 & \text{Banana} + \text{Clock} + \text{Clock} = 10 \\
 & \text{Clock} + \text{Banana} + \text{Banana} \times \text{Hexagon} = ??
 \end{aligned}$$

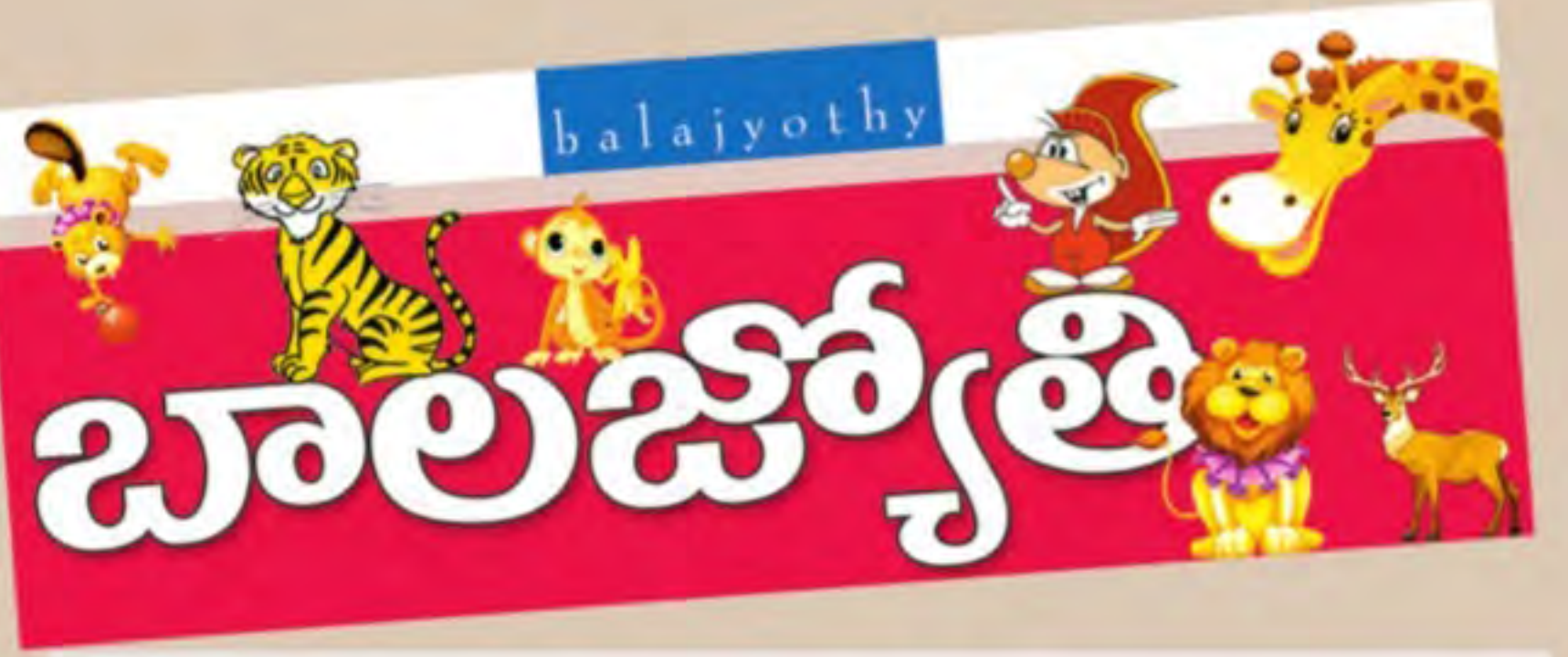
విలువ ఎంత?

08 : ౦౦ : ౫౫

## దారి కనుక్కోండి



మూడు బుల్లి చేపలు తమ తల్లుల దగ్గరకు వెళ్లాలనుకుంటున్నాయి. దారి కనుక్కోవడంలో సహాయం చేయండి.



శ్రీకృష్ణుడి బాల్యంలో జరిగిన సంఘటన ఇది. ఒకసారి కృష్ణుడు, బలరాముడు మిగిలిన గోపాలురతో కలిసి హాయిగా ఆడుకుంటున్నారు. ఆ సమయంలో ప్రలంబుడు అనే రాక్షసుడు, బలరామ కృష్ణులను చంపాలని గోవులు కాసేవాడిగా మారువేషం ధరించాడు. వాళ్ల దగ్గరకు వెళ్లి “నేను మీ పక్క ఊరివాడిని. దారినపోతూ మీ ఆటలు చూసి ఆగాను. నాకు చాలా ఆటలొచ్చు. నన్ను మీతో చేర్చుకోరా?” అని అడిగాడు.

బలరాముడు, తక్కినవాళ్లూ అతడి మాటలు నమ్మారు కానీ కృష్ణుడు కనిపెట్టేశాడు. ఆట మధ్యలో ప్రలంబుడు రాక్షసుడనీ, అప్రమత్తంగా ఉండమనీ బలరాముడిని హెచ్చరించాడు.

బంతాటలో కృష్ణుడు గోపాలకులందరినీ రెండు జట్లుగా విభజించాడు. బలరాముడు, మరికొంతమందీ కృష్ణుడి జట్టులోకి వచ్చారు. ప్రలంబుడు ప్రత్యర్థి జట్టులోకి వెళ్లాడు. ఆటలో ఓడినవాళ్లు, గెలిచిన వాళ్లను వీపున మోస్తూ ఊళ్లోకి తీసుకెళ్లాలని పందెం వేసుకున్నారు. ప్రలంబుడు మాయోపాయాలు పన్నినా, చివరికి కృష్ణుడి జట్టే గెలిచింది.

పందెం ప్రకారం ప్రలంబుడి జట్టులోని గోపాలురు, గెలిచిన వారిని వీపులపై మోస్తూ నడవసాగారు. ప్రలంబుడు కూడా బలరాముణ్ణి భుజాలపైకి ఎత్తుకుని వారి వెంట నడిచాడు. బలరాముడిని మాటల్లో పెట్టి వేరే దార్లోకి తీసుకెళ్లాడు. ఎవరూలేని సమయం చూసి నిజరూపంలోకి మారి బలరాముణ్ణి చంపబోయాడు. కృష్ణుడు ముందే హెచ్చరించడంతో అప్రమత్తుడైన బలరాముడు ప్రలంబుడి తలపై బలంగా కొట్టి కింద పడవేశాడు. ప్రలంబుడు పట్టుకోవాలని ప్రయత్నించగా అతడికి దొరకకుండా పిడిగుద్దులతో విరుచుకుపడి నేలకూల్చాడు బలరాముడు.

## అప్రమత్తత



ఈ కింది ఆంగ్ల పదాలకు తెలుగులో అర్థాలు రాయండి. తెలుగు పదాల్లో చివరి అక్షరాలను కలిపితే ఒక జంతువు పేరు వస్తుంది. అదేమిటో కనుక్కోండి.

1. Bag =
2. Water =
3. Dispute =
4. Sour =
5. Cold =

కనిపెట్టండి

అక్షరాల సంఖ్య :  
 అక్షరాల సంఖ్య :  
 అక్షరాల సంఖ్య :  
 అక్షరాల సంఖ్య :  
 అక్షరాల సంఖ్య :









# అనుగ్రహం

28 మే - 3 జూన్ 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్



మేషం

## అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. మంచి ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుతారు. పనులు నిదానంగా సానుకూలమవుతాయి. దంపతుల మధ్య సఖ్యత నెలకొంటుంది. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. ఒక సంఘటన ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఎదుటివారి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి. తొందరపడి నిర్ణయం తీసుకోవద్దు.



తుల

## చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

కొన్ని విషయాలు ఊహించినట్లే జరుగుతాయి. ఒక వ్యవహారంలో డబ్బు అందుతుంది. కొన్ని ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడతారు. ఇంటా బయటా అనుకూలత లుంటాయి. వాగ్వాదంతో ఎదుటివారిని ఆకట్టుకుంటారు. శుభకార్యం నిశ్చయమవుతుంది. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. అనుభవజ్ఞుల సలహా పాటించండి.



వృషభం

## కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

మీ యత్నాలకు అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఇంట్లో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. వ్యవహారాలు మీ చేతుల మీదుగా సాగుతాయి. రాబోయే ఆదాయానికి ఖర్చులు సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఇతరులకు పెద్దమొత్తం ధనసహాయం తగదు. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. సంతానం చదువులపై శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త.



వృశ్చికం

## విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలత లుంటాయి. తొందరపాటు నిర్ణయం తగదు. పెద్దల సలహా పాటించండి. ఎవరినీ తక్కువ అంచనా వేయ వద్దు. బాకీలపై దృష్టి పెడతారు. పనుల్ని పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. ఆది, సోమ వారాల్లో వాగ్వాదాలు, పంతాలకు పోవద్దు. బోగస్ ఏజెన్సీల పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పోగొట్టుకున్న పత్రాలు లభ్యమవుతాయి.



మిథునం

## మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

ఈ వారం ఏమంత అనుకూలం కాదు. వ్యవహారాల్లో తప్పుటడుగు వేసే ఆస్కారం ఉంది. పెద్దల సలహా పాటించండి. అవకాశాలు అందినట్లే అంది చేజారిపోతుంటాయి. పనుల సానుకూలతకు మరింతగా శ్రమించాలి. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. పెట్టుబడులకు సమయం కాదు. పోగొట్టుకున్న పత్రాలు తిరిగి పొందుతారు.



ధనుస్సు

## మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

శుభవార్తలు వింటారు. ఆందోళన తొలగుతుంది. ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. మీ ఇష్టాయిష్టాలను స్పష్టంగా తెలియజేయండి. మంగళ, బుధ వారాల్లో బాధ్యతగా మెలగాలి. దళారులను విశ్వసించవద్దు. స్థిరాస్తి కొనుగోలు దిశగా ఆలోచిస్తారు. ద్వితీయ వాహనంపై దూర ప్రయాణం క్షేమం కాదు.



కర్కాటకం

## పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలతలు, పనుల్లో ఆటంకాలు ఎదుర్కొంటారు. శ్రమాధిక్యత మినహా ఫలితం శూన్యం. ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. ఏ విషయం పైనా ఆసక్తి ఉండదు. ఆత్మీయుల కలయికతో కుదుటపడతారు. ఇంట్లో స్తబ్ధత నెలకొంటుంది. జీవిత భాగస్వామి సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. త్వరలో శుభవార్తలు వింటారు.



మకరం

## ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

ఆర్థిక లావాదేవీలు అశాజనకం. మీ మాటకు స్పందన వస్తుంది. ఆత్మీయులకు చక్కని సలహాలిస్తారు. ధన లాభం, వస్త్రప్రాప్తి, వాహన యోగం ఉన్నాయి. ఒక వ్యవహారంలో మీ జోక్యం అనివార్యమవుతుంది. తొందరపడి హామీలివ్వ వద్దు. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. ఆలయాలు, కొత్త ప్రదేశాలు సందర్శిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆలోచించవచ్చును.



సింహం

## మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఆర్థికస్థితి కొంత మెరుగ్గా ఉంటుంది. రుణ విముక్తులవుతారు. పనులు వేగవంతమవుతాయి. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి వైఖరిలో మార్పు వస్తుంది. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. అవకాశాలను తక్షణం వినియోగించుకోండి. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలను సున్నితంగా తెలియజేయండి. దళారులను నమ్మవద్దు.



కుంభం

## ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

పరిచయాలు, వ్యాపకాలు పెంపొందుతాయి. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. పదవుల స్వీకరణకు అనుకూలం. బాధ్యతగా మెలగాలి. సాధ్యం కాని హామీలు ఇవ్వద్దు. ఖర్చులు పెరిగినా, డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. శ్రమాధిక్యతతో పనులు పూర్తి చేస్తారు. మంగళ, శని వారాల్లో విలువైన వస్తువులు, నగదు జాగ్రత్త. బాధ్యతలు, వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి.



కన్య

## ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

మీ శ్రమ వృధా కాదు. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఖర్చులు భారమనిపించవు. ఆస్తులకు సాయం అందిస్తారు. మీ ప్రతిపాదనలకు స్పందన వస్తుంది. పనులు అనుకున్నట్టు పూర్తి అవుతాయి. మొహమాటాలు, భేషజాలకు పోవద్దు. పొగడే వారితో జాగ్రత్త. నోటీసులు, కీలక పత్రాలు అందుతాయి. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్యం ఆందోళన కలిగిస్తుంది.



మీనం

## పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

వ్యవహార దక్షతతో రాణిస్తారు. కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం అందుతుంది. పరిచయాలు ఉన్నతికి దోహదపడతాయి. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. ఖర్చులు పెరిగినా వెనులుబాటు ఉంటుంది. ముఖ్యమైన పత్రాలు అందుకుంటారు. అప్రియమైన వార్తలు వినాల్సి వస్తుంది. పనులు వాయిదా పడతాయి. జూదాలు, బెట్టింగ్లకు దూరంగా ఉండాలి.





**డా. శ్రీకాంత్ మూర్తీ**  
CMD  
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేసే ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా 30 నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గలవారిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పురుషుల కంటే స్త్రీలలో 3 రెట్లు అధికంగా ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంది. 16 సం॥ లోపు వయస్సు గల వారిలో ఈ వ్యాధి తలెత్తినచో, దీనిని వైద్యపరిభాషలో 'జువెనైల్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్' అని అంటారు. ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా కీళ్ళలోని సైనోవియం పొరను శోధమునకు గురి చేసి, తద్వారా క్రమంగా కీళ్ళలోని ఎముకలను, వాటి తాలూకు కార్టిలేజ్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ఫలితంగా కీళ్ళు - వాటి ఆకారం, అమరికను కోల్పోయి, విపరీతమైన నొప్పి కలగటంతో పాటు కీళ్ళ కదలికలు కష్టతరంగా మారుతాయి. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే అది కీళ్ళను పూర్తిగా దెబ్బతీసి - కీళ్ళ వైకల్యానికి కూడా దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది.



Normal

Rheumatoid Arthritis

## హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో 'రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్' నివారణ సులభం

'రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్' సమస్యను వాడుక భాషలో 'కీళ్ళ వాతం' అని అంటారు. ఇది ఒక ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. మన శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ - మన సొంత కణాలపైనే దాడిచేయడం వలన కలిగే వ్యాధులను 'ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు' అని అంటారు. 'రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్' అనేది క్రానిక్ సిస్టమిక్ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డిసీజ్. దీని వలన శరీరంలోని వివిధ రకాల కణజాలాలు, అవయవాలు, కీళ్ళు (సైనోవియల్ జాయింట్స్), ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, హృదయం మరియు చర్మం శోధమునకు గురికావడం వలన ఈ వ్యాధి తాలూకు దుష్ప్రభావం ఆయా అవయవాలపై ఉంటుంది.

**కారణాలు:** సాధారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ - బ్యాక్టీరియా, వైరస్ మరియు ఇతర అన్య పదార్థాలు ఏనైనా మన శరీరం లోనికి ప్రవేశించినప్పుడు, వాటిపై దాడి చేసి, మనల్ని వ్యాధి బారిన పడకుండా కాపాడుతుంటుంది. కానీ కొన్నిసార్లు మన శరీరంలో అసమతుల్యతలు ఏర్పడి, రోగనిరోధక వ్యవస్థ సొంత కణాలపైనే దాడి చేయడంతో ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది. • ఈ వ్యాధికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియరాలేదు. కానీ కుటుంబచరిత్ర, పొగ త్రాగటం, అధిక బరువు, వాతావరణ మార్పుల వంటి అనేక అంశాల వలన ఈ వ్యాధికి గురి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. • 'రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్'తో బాధపడే వారిలో 80% వరకు 'రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్' అనే యాంటీబాడీని కలిగియున్నారు.

**లక్షణాలు:** ఈ వ్యాధికి గురి అయిన కీళ్ళలో - వాపు, నొప్పి మరియు చేతితో తాకితే వేడిగా అనిపించడం, ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం వంటివి కనిపిస్తాయి. • శరీరంలోని ఇరు పార్శ్వాలలో ఉండే ఒకే రకమైన కీళ్ళను ప్రభావితం చేయడం ఈ వ్యాధి యొక్క ముఖ్య లక్షణం. • ఈ వ్యాధి మొదట - చిన్న కీళ్ళు అయిన చేతివ్రేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు మరియు వ్యాధి తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ - మణికట్టు, మోచేతులు, భుజాలు, మోకాళ్ళతో పాటు, తుంటి ప్రాంతాన్ని మరియు చీలమండల వంటి కీళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది. • కీళ్ళ ప్రాంతంలోని చర్మం క్రిందనుండే ఫైబ్రస్ కణజాలం పెరగడంతో, అవి బయటకు చిన్న కణితుల మాదిరిగా కనిపిస్తాయి. వీటిని రుమటాయిడ్ నాడ్యూల్స్ అని అంటారు. • వీటితో పాటు నీరసం, రక్తహీనత, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గిపోవడం, జ్వరం వంటి లక్షణాలను కూడా గమనించవచ్చు. • ఈ వ్యాధి ప్రభావం - ఇతర ప్రధాన అవయవాలైన కళ్ళు, చర్మం, రక్తనాళాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు మరియు మూత్రపిండాలు పైన ఉండటం వలన కళ్ళు పొడిబారడం మరియు నోరు ఎండిపోయినట్లుండటం, ఛాతీనొప్పి, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తడం, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వలన గుండెనొప్పి వంటి లక్షణాలను కూడా మనం గమనించవచ్చు.

**రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు:** సి.బి.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., ఆర్.ఎ. ఫ్యాక్టర్, ఏ.ఎన్.ఎ. యాంటీ సి.సి.పి., ఎక్స్-రే, ఎమ్.ఆర్.ఐ. మొదలైన పరీక్షలు చేయడం ద్వారా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

**హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ వైద్యం:** చాలా రకాల ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు 'సైకోసోమాటిక్ డిజార్డర్స్' క్రిందకు వస్తాయి. అన్ని రకాల సైకోసోమాటిక్ డిజార్డర్స్కు హోమియోలో చక్కని పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఇలాంటి ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులకు ఇతర చికిత్సా విధానాలలో శాశ్వత నివారణ లేదు - కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే లభిస్తుంది. కానీ హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్లో అందించబడే కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియో చికిత్సా విధానం ద్వారా, రోగి మానసిక మరియు శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, చికిత్స అందించడం ద్వారా ఈ వ్యాధి సంపూర్ణంగా నయం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ఇతర కాంప్లికేషన్స్ బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.



**హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్**  
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫ్రీ

**1800 108 1212**

www.homeocare.in

కన్సల్టేషన్ ఉచితం

**955 000 1199**



## తెర వెనుక ఎమ్మెస్ జీవితం

సినిమా నటుడిగా ఎమ్మెస్ నారాయణ గ్లామర్ నూ, క్రేజ్ నూ కాసేపు పక్కనపెట్టి ఒక మధ్యతరగతి జీవిగా దర్శింపచేసిన పుస్తకం ఇది. ఆయన జీవన ప్రయాణంలో ఎన్నిరకాల పరిణామాత్మక, గుణాత్మక మార్పులకు లోనయ్యాడనే విషయాలను ఆసక్తికరంగా కొంచెం అసంపూర్ణంగా, మరికొంత విస్తారంగా వివరించే ఆత్మకథాత్మక సంభాషణం కూనపరాజు కుమార్ అక్షరీకరించిన 'ఎమ్మెస్ నారాయణ జీవిత కథ'. కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులతో విస్తారమైన ప్రజా సమాహాన్ని నిత్యమూ ప్రభావితం చేస్తున్న తెలుగు సినిమా పరిశ్రమకు సంబంధించి లోగడ మూడు దశాబ్దాలుగా గాసిప్స్ తప్ప ఆ రంగానికి చెందిన వ్యక్తుల కథలూ, గాథలూ పుస్తక రూపంలో రావడం ఎందుకో పూర్తిగా ఆగిపోయింది. ఆ నిశ్శబ్దాన్ని బద్దలు చేస్తూ వెలువడిన ఈ పుస్తకం పాఠకులను హాయిగా చదివిస్తుంది. ఎమ్మెస్ బాల్యానుభవాల దగ్గరనుంచి సినిమా రచయితగా స్థిరపడాలనుకున్న ఎమ్మెస్ గొప్ప కమెడియన్ గా మారేంతవరకూ ఆయన జీవితంలో సంభవించిన నాటకీయతను దశలవారీగా విశదీకరిస్తుంది. నవ్వలో నీరియలీకరించబడిన ఈ ఇరవై నాలుగు అధ్యాయాల జీవిత కథ ఎమ్మెస్ బహుముఖ వ్యక్తిత్వాన్ని పాఠకులకు పదునుగా, సూటిగా పరిచయం చేస్తుంది. కుమార్ రచనాశైలి, ప్రకాష్, గంగాధర్ ఎడిటింగ్ మూలంగా ఎమ్మెస్ స్వయంగా తానే పాఠకులకు కథ చెబుతున్న ఫీల్ సాధ్యమయ్యింది. ప్రసాదమూర్తి ఎమ్మెస్ పై రాసిన కవితలు, ఎంతో శ్రమించి అనిల్ బత్తుల సేకరించిన ఎమ్మెస్ ఫిల్మోగ్రఫీ ఈ పుస్తకానికి అదనపు ఆకర్షణలు. సాహితీ 'లక్ష్మి' సహకారంతో వెలువరించిన ఎమ్మెస్ జీవిత కథ ఆయన అభిమానులనే కాదు సాధారణ పాఠకులనూ ప్రేక్షకులనూ విభ్రమంతో విడవకుండా చదివిస్తుంది.

### ఎమ్మెస్ నారాయణ జీవిత కథ

కూనపరాజు కుమార్  
పేజీలు : 208,  
వెల : రూ. 175  
ప్రతులకు : 81210 98500  
0866-2436642/43



## ప్రాంతీయ అస్తిత్వ వేదన

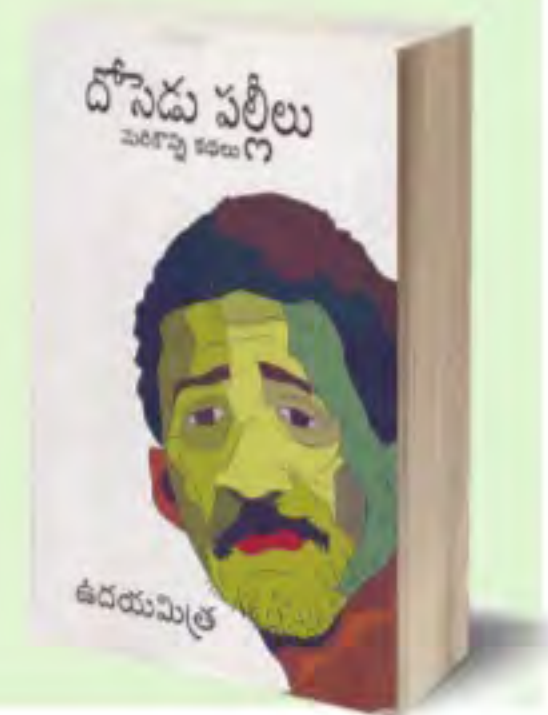
తెలంగాణ ప్రాంతీయ నిర్దిష్టతలో విశ్వవ్యాప్తమైన అస్తిత్వ సమస్యలను నివారించే అనేకానేక సంఘటనలను ప్రతిబింబించే పదిహేడు కథల సమాహారం ఉదయమిత్ర 'దోసెడు పల్లీలు'. తెలంగాణ ఉద్యమం, కరువు, ఆదివాసీల పరాయీకరణ, దోపిడీ, పోరాటం, పర్యావరణం ఒకటేమిటి సకల సామాజిక సంక్షోభాలకూ రూపమిచ్చిన కథలివి. కొత్త రూపు సంతరించుకొంటున్న తెలంగాణ తెలుగు కథకు ఈ కథలు సజీవ ఉదాహరణలు. శ్రమ సుగంధాన్ని, అస్తిత్వ నిర్దిష్ట నిస్సహాయతలని తెలంగాణ యాసలో కొత్త శిల్పానికి దారులు వేసిన కథలివి. ఆధునికతకూ పూర్వాధునికతకూ మధ్యలో నలిగిపోతున్న ఎన్నో జీవన వేదనలకు చక్కటి శైలిలో కథల రూపమిచ్చాడు రచయిత. చర్చ, సమస్య, కథ, వ్యాసం, సంభాషణ, నినాదం, ప్రాంతీయత అన్నీ కలగలిసిపోయిన ఒక నూతన అభివ్యక్తిని ఇటీవలి కథకుల రచనలు ప్రతిఫలిస్తున్నాయి. సమకాలీన సాహిత్య మానసం సంతరించుకొంటున్న విభిన్నతలో భాగమైన ఈ సంపుటి పాఠకులను వేగంగా చదివిస్తుంది.

### దోసెడు పల్లీలు, ఉదయమిత్ర

పేజీలు : 175, వెల : రూ.120

ప్రతులకు : 99852 03376,

ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు.



## కొత్త పుస్తకాలు

## మంచి వైపు నిలబడ్డ కథలు

నీమకున్న సవాలక్ష దుఃఖాలలో కొన్నిటిని ఆవేదనతో అక్షరీకరించిన కథలు కర్నూలు బుక్ ట్రస్ట్ సంపాదకత్వంలో వెలువరించిన 'గుర్నాలు పూలు' కథాసంపుటి. దాదాపు ఇందులోని పన్నెండు కథలూ ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో నీమ సామూహిక జనజీవన అంతరంగ / బహిరంగ విధ్వంసాన్ని దోపిడీనీ పాఠకులకు ధృశ్యమానం చేయిస్తాయి. తరతరాల దుఃఖాన్ని వాక్యాలలో మార్చే క్రమంలో కథకులకు ఆవహించే భావావేశ క్రమం అది. ఆ భావావేశాన్ని స్వచ్ఛంగా, కల్తీ లేకుండా నిజాయితీగా జార్జన్, శిల్ప, పదాడంబరం లేకుండా సూటిగా, వేగంగా వ్యక్తీకరించిన కథావ్యధలు ఈ 'గుర్నాలు పూలు'. నీరు, వ్యవసాయం, వలసలు, విద్య, వైద్యమూ ఇంకా కొన్ని వైయక్తిక/సామాజిక సమస్యలు ఈ కథలకు నేపథ్యాలు. ఈ పుస్తకంలోనే యెనికపాటి కరుణాకర్ అన్నట్టు ... ఇవి మంచేదో ఎరిగిన కథలు. మంచివైపు నిలబడ్డ కథలు. నీమకథ తనను తాను తెలుసుకొనే కాలంలో సరైన ఋతువులో వికసించిన పన్నెండు గుర్నాలు పూలివి.

### గుర్నాలు పూలు (కథల సంపుటి)

పేజీలు : 102, వెల : రూ.100

ప్రతులకు : డా. ఎం. హరికిషన్, 94410 32212



## ఇవీ వచ్చాయి

### నానీ కెరటాలు

పేజీలు : 64, వెల : రూ.50

### సహృదయ సాంగత్యం

పేజీలు : 108, వెల : రూ.100

రచన : హర్షవర్ధన్

ప్రతులకు : 99499 92880

### ప్రణయవాహిని

పేజీలు : 100, వెల : రూ.50

### రత్నకవి పద్యకావ్యమంజరి

పేజీలు : 528, వెల : రూ.250

రచన : అంబటిపూడి వెంకటరత్నం

ప్రతులకు : 99498 49583

### జీవిద్దాం

రచన : ఆర్వీయస్ సుందరం

పేజీలు : 80, వెల : రూ. 50

ప్రతులకు : 98440 15759

### నాన్న కావాలి (దీర్ఘకవిత)

రచన : ఎస్. సుమిత్రా దేవి

పేజీలు : 48, వెల : రూ.50

ప్రతులకు : 040 - 27678430

### నాన్నా నాలా ఎదుగు!

రచన : కోట్ల వెంకటేశ్వరరాజ్

పేజీలు : 46, వెల : రూ.50

ప్రతులకు : ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

### సామాజిక కిరణాలు (బడుగు జనుల విముక్తికై

ఉద్యమించిన త్యాగమూర్తులు)

రచన : భూపతి వెంకటేశ్వర్లు, మామిండ్ల రమేష్ రాజు

పేజీలు : 112, వెల : రూ.60

### గతి తప్పిన గమ్యం (విద్యారంగం తీరుతెన్నులు)

రచన : ఎడమ శ్రీనివాసరెడ్డి

పేజీలు : 216, వెల : రూ.120

ప్రతులకు : నవతెలంగాణ పబ్లిషింగ్ హౌస్

### వేమన కబీరుల కవిత్వం - తులనాత్మక పరిశీలన

రచన : డాక్టర్ జ్యోతిరాణి

పేజీలు : 368, వెల : రూ.350

ప్రతులకు : 99510 35235



## తల తిరిగే (వర్టిగో) సమస్య ఇక బాధించదు

తల తిరగడం అనేది ఈ ఆధునిక యుగంలో సాధారణ సమస్యగా మారింది. కానీ అది దీర్ఘకాలికంగా బాధిస్తున్నప్పుడు అది రావడానికి కారణాలు కచ్చితంగా కనుక్కుని చికిత్స ఇవ్వాలి. ఈ సమస్య రావడానికి రెండు ముఖ్య కారణాలుంటాయి. వీటిని సెంట్రల్ వర్టిగో మరియు పెరిఫెరల్ వర్టిగో అని చెప్పుకోవచ్చు.

### సెంట్రల్ వర్టిగో

కొన్నిసార్లు తలతిరగడానికి మెదడులోని సమస్యలు లేక నాడీమండలం కారణం కావచ్చు. ఈ కారణాల వల్ల తలతిరిగితే సెంట్రల్ వర్టిగో అంటారు.

**కారణాలు :** 1) సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ (మెడనొప్పి), 2) పార్శ్వ నొప్పి 3) పార్కిన్సోనిజం మరియు నరాల బలహీనతలు 5) మూర్ఛతో పాటు వచ్చే వర్టిగో

**1) సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్ :** మెడనొప్పి తో పాటు, మెడ తిప్పినప్పుడు తలతిరిగి కొన్నిసార్లు తూలినట్లు అవుతుంది. వెన్నెముక మధ్యలో ఉండే డిస్క్ దెబ్బతిని నరాల మీద ఒత్తిడి వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

**2) పార్శ్వనొప్పి :** ఈ వ్యక్తులలో ఒకవైపు తలనొప్పితో పాటు కొన్ని సార్లు తలతిరగడం కూడా ఉంటుంది. నొప్పితో పాటు వికారం, వాంతులు వంటి లక్షణాలుంటాయి. వీరు శబ్దాన్ని, కాంతిని భరించలేరు.

### పెరిఫెరల్ వర్టిగో

ఇక్కడ తలతిరగడం చెవి సమస్యల వల్ల వస్తుంది. చెవిలోపలి

### డాక్టర్ గోరంట్ల చంద్రశేఖరరావు

ఎం.డి, పీహెచ్.డి (హోమియో)

డి.ఎస్.సి. హోమియో (అమెరికా)

మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, హోమియో ట్రెండిస్

హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్  
ఫోన్స్: 77 3000 1000, 77 3000 2000



భాగంలో వెస్టిబ్యులార్ సిస్టమ్ అనే భాగం ఉంటుంది. ఈ సిస్టమ్లో సెమినర్యులర్ కెనాల్స్, వెస్టిబ్యులార్ మరియు వెస్టిబ్యులార్ నరం ఉంటాయి. ఈ భాగాలలో ఏదైనా సమస్య వస్తే పెరిఫెరల్ వర్టిగో వస్తుంది. ప్రధాన కారణాలు ఇవి.

**1) బిపిపి (బిస్నెస్ పారాక్సన్స్ పొజిషన్ వర్టిగో):** 32 శాతం మందిలో తలతిరగడానికి ప్రధాన కారణం ఇదే. చెవిలోపలి భాగంలో

చిన్న కాల్షియం లాంటి పదార్థం ఏర్పడి ఈ సమస్యను కలగజేస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి పడుకుని లేక కూర్చుని లేచి నడిచినప్పుడు తలతిరిగి బ్యాలెన్స్ తప్పినట్లు అయి తూలుతున్నట్లు అవుతుంది.

**2) మినియర్స్ డిస్ :** తలతిరగడం, చెవిలో హోరుమని శబ్దాలు, చెవి వినికిడి తగ్గడం లాంటి మూడు లక్షణాలుంటాయి. మొదట ఒక చెవిలో ఈ లక్షణాలు కనిపించి, కాలక్రమేణా రెండో చెవికి కూడా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు చెవిలోపలి భాగంలో ఎండోలింప్ అనే ద్రవపదార్థం

ఎక్కువ ఉత్పత్తి కావడం వల్ల వస్తుందని భావిస్తుంటారు.

**హోమియో చికిత్స** తలతిరగడం ఎందువల్ల వస్తుందో తెలుసుకోవాలి. ఈ లక్షణాలతో పాటు రోగి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను తెలుసుకుని చికిత్స ఇవ్వాలి. దీనిని తత్వచికిత్స అంటారు. ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేని ఈ చికిత్స వల్ల అత్యుత్తమ ఫలితాలు వస్తాయి.

### హోమియో ట్రెండిస్ ఎందుకు?

హోమియో వైద్యంలో ఉత్తమ ఫలితాలకు డాక్టర్ల అంపిక కీలకం. దక్షిణ భారతదేశంలో హోమియో వైద్య రంగంలో పిహెచ్.డి చేసిన మొట్టమొదటి వైద్యుడు డా.గోరంట్ల చంద్రశేఖరరావుగారి ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ల బృందం ప్రతిరోజున క్షణంగా పరిశీలించి అత్యుత్తమ ఫలితాలు ఇస్తున్నారు.

## హెచ్ఐవి, హెర్పిస్ ల కట్టడి సాధ్యమే

**హెర్పిస్ :** ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాపించే వ్యాధి ఇది. వైరస్ కారకము. జీవిత పర్యంతం చికిత్స తీసుకున్నా బాధిస్తూనే ఉంటుంది.

**వ్యాప్తి :** కల్పి భోజనంచేయడం, ఒకే గ్లాసు, ఒకే కంచం, ముద్దుల ద్వారా వ్యాప్తి చెందును. సెక్సువల్ కాంటాక్ట్, సెక్సువల్ ప్లూయిడ్స్ ద్వారా వ్యాపించును.

రకాలు : హెచ్ఐఎస్వీ 1, హెచ్ఐఎస్వీ 2 .

**వయస్సు :** ఏ వయస్సు వారికైనా రావచ్చు. పెద్దల నుంచి చిన్న పిల్లల వరకు.

ఎవ్వరికి రావచ్చును?

1) పరస్పర సంగమం 2) హెర్పిస్ వ్యాధి గ్రస్తులు

3) రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిన వారిలో

4) హెర్పిస్ తల్లి గర్భం ద్వారా, జననాంగాల ఇన్ ఫెక్షన్ల ద్వారా వ్యాప్తి చెందును.

**వ్యాధి నిర్ధారణ :** నోటిలో పొక్కులు, మూత్రవిసర్జనలో నొప్పి, పెదాలపై కురుపులు, పొక్కులు దురద ఉంటుంది. లింఫ్ గ్రంథుల వాపు.

**హోమియో చికిత్స :** వ్యాధి మూలాలకు చికిత్స అందించడం ద్వారా వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మూలించవచ్చు. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉండవు. 38 సంవత్సరాల అనుభవం, పరిశోధన, నిపుణత కల్గిన వైద్యులచే హోమియో ట్రెండిస్ నందు చికిత్స అందించబడును.

### హెచ్ఐవి

ఇది ఒక విధమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీసే వైరస్. హెచ్ఐవి(హ్యూమన్ ఇమ్యూనో డెఫిసియెన్సీ వైరస్) దీర్ఘకాలంలో ఎయిడ్స్ (ఆక్వైర్డ్ ఇమ్యూనో డెఫిసియెన్సీ సిండ్రోమ్)గా మారుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ సోకిన

### డాక్టర్ టి.ప్రభాకర్, MD హోమియో

MS సైకాలజీ & కౌన్సెలింగ్,

పీజీ డిప్లామా ఇన్ సైకాలజీ

బెస్ట్ డాక్టర్ 2016, హోమియో ట్రెండిస్

హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్  
ఫోన్స్: 77 3000 3000, 77 3000 4000



వెంటనే ప్లూలాంటి జ్వరం లక్షణాలు వస్తాయి. తరువాత తగ్గిపోయినట్లుంటుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ పెరిగిన తరువాత ఇతర అవకాశవాద బ్యాక్టీరియా, న్యూమోనియా, బరువు తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి.

**తొలి ఇన్ ఫెక్షన్ ఫలితం :** 1 వారం. ఇన్ ఫ్లూయెంజా లాంటి ఒళ్లునొప్పులు, జ్వరం, లింఫ్ గ్రంథుల వాపు, గొంతునొప్పి, చర్మంలో దురదలు, దద్దుర్లు, తలనొప్పి, వికారం, వాంతులు, కళ్లు తిరగడం.

**తరువాత మలిప్రయాణంలోకి :** 3 నుంచి 20 ఏళ్ల వరకు. బరువు తగ్గడం, జీర్ణాశయ సమస్యలు, కండరాల నొప్పులు, లింఫ్ గ్రంథుల వాపు, నొప్పి, వ్యాధి తీవ్రతను సీడీ4 కౌంట్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

**ఎయిడ్స్ :** సీడీ 4 కౌంట్ 200 కన్నా తగ్గినపుడు

1) న్యూమోనియా 2) బరువు తగ్గడం(ఎముకల గూడు) 3) గొంతులో క్యాండిడియాసిస్ ఇన్ ఫెక్షన్లు 4) ఇతర అవకాశవాద బ్యాక్టీరియా, వైరస్, పంగస్, పారాసైట్ ఇన్ ఫెక్షన్లు వస్తాయి.

**హోమియో ట్రెండిస్ లో చికిత్స :** నూతన పరిశోధన ఫలితాలు, మందుల ద్వారా భరోసా అయిన చికిత్సతో అదుపు చేయవచ్చు. రోగలక్షణాలు, శరీరతత్వము, మానసిక లక్షణాలను క్షణంగా పరిశీలించి హోమియో రంగంలో నలభై సంవత్సరాల అనుభవం, నిపుణత, అవగాహన కలిగిన వైద్యులచే చికిత్సను ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉండవు. సీడీ 4 కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.






































1. 1999లో ఢిల్లీలో పాకిస్థాన్ జరిగిన టెస్టులో కుంజ్  
ఒకే ఇన్నింగ్స్‌లో పది వికెట్లు తీసి జేమీ లెకర్  
రికార్డును సమం చేశాడు. కుంజ్ మనోహర  
'యూన్ టవెన్ థర్టీ యూన్' దక్కన సందర్భం అది.
2. 9 న్యాయ (హాజీర్ 8, యూజింగ్‌లో 1).
3. శ్రీలంక (1979 యరర్‌కేట్‌లో భారత్‌పై గెలిచిన  
లంకకు 1981లో టెస్ట్ హోం లభించింది.)
4. అజిత్ షాడర్క (1974లో ఇంగ్లండ్‌పై పగ్గాలు  
చేపట్టి నాటికి షాడర్క కేవలం 2 వన్‌డే  
అడాటు.)
5. నాలుగు (200 పు, 400 పు, 400 పు, షార్ట్‌బాల్  
4 x 400 పు, రిలేస్ న్యాయ)

: ကေကေ.ပီအဲ

1 (తె)	2 ఊ	3 ఊ	4 ఊ	5 ఊ	6 ఊ	7 ఊ	8 ఊ	9 ఊ	10 ఊ	11 ఊ	12 ఊ	13 ఊ	14 ఊ	15 ఊ	16 ఊ	17 ఊ	18 ఊ	19 ఊ	20 ఊ	21 ఊ	22 ఊ	23 ఊ	24 ఊ	25 ఊ	26 ఊ	27 ఊ	28 ఊ	29 ఊ	30 ఊ	31 ఊ	32 ఊ	33 ఊ	34 ఊ	35 ఊ	36 ఊ	37 ఊ	38 ఊ	39 ఊ	40 ఊ	41 ఊ	42 ఊ	43 ఊ	44 ఊ	45 ఊ	46 ఊ	47 ఊ	48 ఊ	49 ఊ	50 ఊ	51 ఊ	52 ఊ	53 ఊ	54 ఊ	55 ఊ	56 ఊ	57 ఊ	58 ఊ	59 ఊ	60 ఊ	61 ఊ	62 ఊ	63 ఊ	64 ఊ	65 ఊ	66 ఊ	67 ఊ	68 ఊ	69 ఊ	70 ఊ	71 ఊ	72 ఊ	73 ఊ	74 ఊ	75 ఊ	76 ఊ	77 ఊ	78 ఊ	79 ఊ	80 ఊ	81 ఊ	82 ఊ	83 ఊ	84 ఊ	85 ఊ	86 ఊ	87 ఊ	88 ఊ	89 ఊ	90 ఊ	91 ఊ	92 ఊ	93 ఊ	94 ఊ	95 ఊ	96 ఊ	97 ఊ	98 ఊ	99 ఊ	100 ఊ
-----------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

నిర్వహణ : గౌరుసు

1	2		3	4		5		6		7
8			9		10			11		
	12	13			14		15			
16				17			18			
			19			20			21	
22		23			24			25		
				26				27		28
29	30		31				32		33	
	34					35		36		
37			38		39			40	41	
42					43			44		

అదృశ్యం

43. పక్షి జాతిలో మగది (2)  
44. బియ్యంలో ఒక రకం - అటుగా (3)

## నిలువు

1. వాయసం, అరిస్తే బంధువులొస్తారట! (2)
2. ఒక తూర్పుతీర దేశం (4)
3. లలాటం (3)
4. మడిసన్నాక కుసంత కళాపోసనుండాలన్న నటుడి ఇంటి పేరు - కిందనుండి (2)
6. అర్జునుడి విల్లు (4)
7. వసంతంలో (క)వినిపించే పక్షి (3)
10. ప్రతిజ్ఞ (3)
13. కాషాయ వర్ణం (2)
15. శివగామి సుత, - - - దేవ! (3)
16. ఆట్టికం వరకు నెల నెలా చేసే శ్రాద్ధం(3)
17. రావణుడికి ఎన్ని తలలు? (2)
19. నిలువు నామం (2)
20. తెలుగు 'గన్' (3)
21. జిల్లాగా అవతరించిన ఆదిలాబాద్ ప్రాంతం (4)
23. తీరు (2)
24. హిందీ ప్రపంచం (3)
25. శీర్షాసనం వేసి అటక (2)
26. మహా వేగం (4)
28. చెంప లోపలి భాగం (3)
30. మా కొలువులు మావేసన్న అగ్రదేశం (4)
31. తెల్లవారుజాము (3)
32. ఒక కొండ జాతి (2)
35. దమయంతి ప్రియుడు (3)
36. ఎంకిని సృష్టించింది ఏ సుబ్బారావు? (3)
37. పూనిక, త్రాసు చేసే పని (2)
39. యజ్ఞం (2)
41. (ఆంగ్ల) ద్రవ వంటకంగా మారిన ఉర్దూ చేట - కింద నుండి (2)





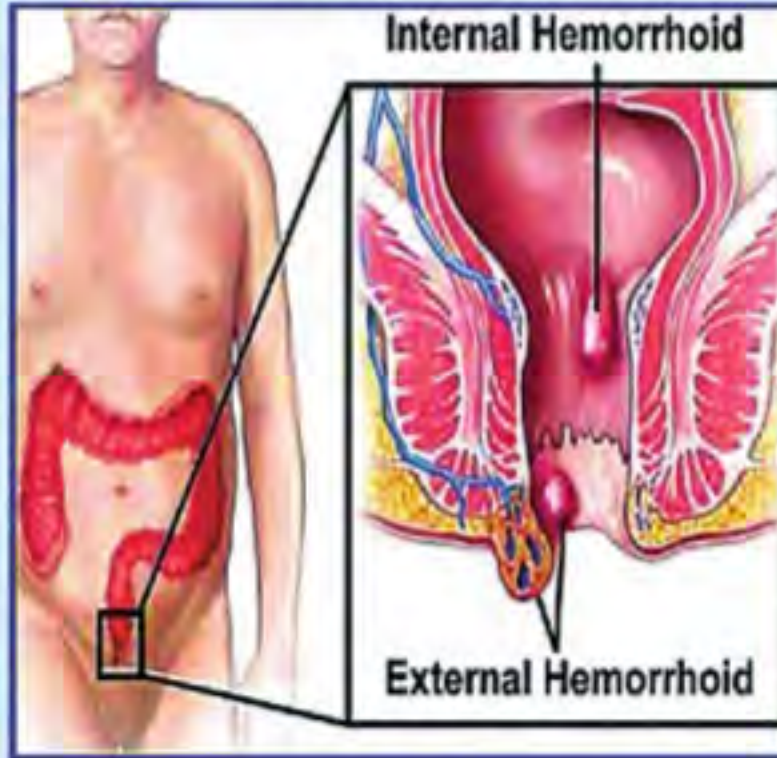


## ఫైల్స్, ఫిజర్, ఫిస్టులా సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఫైల్స్, ఫిజర్, ఫిస్టులా సమస్యలా? అధునిక హోమియో చికిత్సతో.. ఇక ఆపరేషన్ కు చెక్ పెట్టండి....

ఫైల్స్ వున్న వారి బాధవర్ణనాతీతం, మలవిసర్జన తర్వాత ఈ బాధకొన్ని గంటలవరకు ఉంటుంది. నొప్పి, మంట, దురద ఉండి, సూదులతో గుచ్చుకున్నట్లు వుండి వీరు ఒకచోట కూర్చోలేరు, నిల్చి లేరు. ఈ మొలలు బిట్టడంవలన రక్త ప్రావం జరుగు తుంది. చాలారోజుల వరకు రక్తప్రావం అయితే శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ శాతంతగ్గి ఎనీమియా రావడానికి ఆస్కారంఉంది. జీవనవిధానం, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, నిద్రలేమి, వాహనాలు అధికంగా నడవటం, వేసవికాలం, నీరు అధికంగా తీసుకోకపోవడం వలన ఇవి వస్తాయి. మలద్వారంతో కలుపబడిన పెద్దపేగు బిలభాగాన్ని మలనాళం లేదా రెక్టమ్ అంటారు.

ఇక్కడ ఉన్నకణజాలంలో అధికంగా ఉండే రక్తనాళాల వాపువలన ఈ స్థితివస్తుంది. పురీషనాళం వెలుపలి భాగంలోవస్తే బాహ్య హెమరాయిడ్స్ అని, లోపలి భాగంలో వస్తే లోపలి హెమరాయిడ్స్ అని అంటారు. ఇవి బరాణీగింజ లేదా ద్రాక్ష పండు పరిమాణంలో గులాబీ రంగులో, మూడు లేదా నాలుగు గుత్తులుగా



లేదా విడిగాకూడా ఉండే ఈ స్థితిని మూలశంక (ఫైల్స్) వ్యాధిగా పేర్కొంటారు. **ఎవరికి వస్తుంది ?**: గర్భిణులలో, ప్రాస్టేట్ గ్రంథి వాపు ఉన్నవారిలో సాధారణంగా చూస్తాం. పిల్లలలో ఈ వ్యాధిని అరుదుగాచూస్తాం. **కారణాలు** : 1.మలబద్ధకంమూలంగా అధికంగా ముక్కుటం 2. దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు 3.గర్భస్థ పిండం ఒత్తిడి వలన, అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్ల వలన 4.పొత్తికడుపు లేదా పేగులలోని క్యాన్సర్ సంబంధ కణుతులవలన 5. వంశపారంపర్యంగా 6.అధిక బరువు 7. పీచు పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని రోజూ తీసుకోవడం.. వంటివి. **హెమరాయిడ్లు - రకములు**: మొదటి తరగతి (ఫస్ట్ డిగ్రీ ఫైల్స్), రెక్టమ్ లేదా మలనాళం లోపలే ఉంటాయి. రెండవ

తరగతి (సెకండ్ డిగ్రీ ఫైల్స్), పురీషనాళం తెరుచుకొని ఉన్నప్పుడు వెలుపలికి వచ్చి, మలద్వారం మూసుకున్నవెంటనే లోపలికి వెళ్ళిపోతాయి. మూడవ తరగతి (థర్డ్ డిగ్రీ ఫైల్స్) వెలుపలికి వచ్చి, హెమరాయిడ్ లను లోపలికి చొప్పించిన వెంటనే లోనికి వెళ్ళిపోతాయి. నాల్గవ తరగతి (ఫోర్త్ డిగ్రీ ఫైల్స్) మల ద్వారం వెలుపల శాశ్వతంగా వేలాడుతూ ఉంటాయి. **లక్షణాలు**: చాలామంది ఎక్కువగా లోపలి హెమరాయిడ్ ల (ఇంటర్నల్ ఫైల్స్)తో ఏ లక్షణాలు లేకుండానే ఉంటారు. మలద్వారంతెరుచుకున్న వెంటనే తాజారక్తం మలద్వారం ద్వారా వెలుపలికి వస్తుంది. మల ద్వారం చుట్టూ దురద

ఉండవచ్చు. మూడు-నాలుగు దశల లోని హెమరాయిడ్లు, అధికంగా నొప్పి ఉండి చీమువంటి పలుచని ద్రవం విసర్జింపబడుతుంది.

**నివారించ వచ్చు**: మొలలు వచ్చిన తరువాత కంటే మొలల లక్షణాలు కనబడిన వెంటనే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వీటిని నివారించవచ్చు. మొలలతో బాధపడే వారు ఆహారపు అలవాట్లలో, జీవనవిధానంలోమార్పు

తీసుకొస్తే నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా తాజాపండ్లు, ఆకుకూరలు, పైబర్తో కూడిన పదార్థాలు, దప్పిక ఉన్న లేకున్నా పది నుండి పన్నెండు గ్లాసుల నీరు తీసుకోవడం, మాంసాహారం, మసాలాలు, పచ్చళ్లు తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది. ఎక్కువసేపు కూర్చోకుండా, యోగా, వ్యాయామం చేయడం వలన నివారించవచ్చు.

**హోమియో చికిత్స వలన ప్రయోజనం ఉంటుందా?:** మొదటి మూడు దశలలోని హెమరాయిడ్లను పూర్తిగా నయంచేయుటమేకాక, శాస్త్రచికిత్స, అపసరం లేకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా హెమరాయిడ్ వలన వచ్చే బలహీనతను తగ్గించి, శాశ్వతంగా రాకుండా చేస్తుంది.

ఫైల్స్, ఫిజర్, ఫిస్టులా సూపర్ స్పెషాలిటీ వింగ్ ఫోన్: 92468 00033

**స్టార్ హోమియోపతి ఆయుర్వేద**

PH: 90300 64224

TOLL FREE NO: 1800-108-5566

www.starhomeopathy.com / www.starayurveda.com

## కిడ్నీ & మూత్ర సమస్యలు



కిడ్నీలోరాళ్ళు, వాపు, బి.పి.హెచ్ (పోస్టల్) మూత్రంలో మంట, అతిమూత్రం, యురెట్రల్ స్ట్రక్చర్  
PH: 92468 00011

## హార్మోన్ సమస్యలు

థైరాయిడ్, పి.సి.ఓ.డి. ఊభకాయం, మధుమేహం, జుట్టురాలడం, సంతానలేమి సమస్యలు...  
PH: 92468 00022

## ఆపరేషన్ లేకుండా...

కీళ్ళు, మోకాళ్ళు, మెడ, నడుము నొప్పులు, సయాటిక్, వెన్నుముక సమస్యలు, స్పాండిలోసిస్, అడినాయిడ్స్, కిడ్నీలోరాళ్ళు  
PH: 92468 00033

Whatsapp No: 9247 00 2593

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్నాటక | లండన్ | మాంచెస్టర్ | దుబాయి

## ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

సరోగసి, అసిస్టెట్ హాచింగ్, పి.సి.ఓ.డి, ఎంబ్రియో & సెమెన్ ఫ్రీజింగ్ గైనకాలజీ ప్రాబ్లమ్స్, ట్యూబల్ బ్లాక్స్, ఓవిగోస్పెర్మియా, వెరికోసిల్, థైరాయిడ్, లాప్రోస్కోపిక్ సర్జరీ..

సికింద్రాబాద్, కూకట్ పల్లి, మాదాపూర్, వరంగల్

## TEST TUBE BABY CENTER

IUI | IVF | IMSI | ICSI | HSG

అందమైన చిన్ని చిన్ని అడుగులు.. బోసి బోసి నవ్వుల కేరింతలు, ఒక పూజ్యమైన అలక, అలుపెరగని ఉల్లాసం.. మారం చేస్తూ, మైమరిపిస్తూ... మీ ఆనందం అంభరాన్ని తాకాలా ?

PH: 92468 00044  
www.ferty9.com



**ఫర్టీ 9** హాస్పిటల్ మరియు పరిశోధన కేంద్రం.. మీ ఆశ, మీ స్వప్నం ఫలిస్తుంది ఫలప్రసంగా...